Le Monde au sens bouddhique

Nina van Gorkom

2022

Table des matières

Le livre original en anglais a été publié en avril 2022
par les éditions Zolag : www.zolag.co.uk
sous le titre The world in the Buddhist sens.

Traduit en français par Christian Galliou
Publié en novembre 2022
Avec l'autorisation de Nina van Gorkom et d'Alan Weller.

Le traducteur remercie chaleureusement Nina van Gorkom et Alan Weller, l'éditeur, pour l'œuvre qu'ils accomplissent afin que le précieux Dhamma du Bouddha bénéficie au plus grand nombre.

1 Introduction

Nous sommes accoutumés depuis notre enfance à cette idée que le Monde dans lequel nous vivons en compagnie des autres est le Monde réel. Le Bouddha a expliqué que le Monde est composé d'objets qui apparaissent par nos organes, yeux, oreilles, nez, langue, système somatosensoriel, et par la porte du psychisme. Tous ces objets sont des phénomènes fugaces qui durent une fraction de seconde. Une vision n'existe qu'un instant, disparaissant très vite. Un objet visible n'existe qu'un instant, disparaissant très vite. Notre Monde, que nous croyons solide, stable, est en réalité constitué d'éléments non permanents, fugaces. Notre Monde comme nous-mêmes s'autodésagrège dans une perpétuelle désintégration.

Confronté dès la première page de ce livre à deux types de vérités différentes, l'une conventionnelle et l'autre ultime, le lecteur pourrait voir dans cette antinomie une impossibilité de concilier une pratique du bouddhisme avec son quotidien. Nous devons travailler, vivre avec les autres, et voulons profiter de nos possessions, de toutes les choses de ce Monde. Le Bouddha n'a pas nié l'existence d'une vérité conventionnelle avec laquelle nous devons vivre. Cependant, et c'est une aide inestimable, il nous a enseigné ce qu'est la vérité ultime, à savoir la réalité de tout phénomène psychique (tout nāma) et de tout phénomène matériel (tout rūpa). *Nāma* et *rūpa* sont des termes pāli, la langue des écritures bouddhiques. Nous pouvons améliorer notre compréhension des vérités ultimes, à savoir des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa) tout en vivant naturellement notre vie quotidienne. Une vérité ultime n'est pas une vérité incompréhensible, ce n'est pas quelque chose d'abstrait, mais une vérité à com-

prendre dans notre quotidien. La compréhension de cette vérité nous aidera à mener notre vie dans le Monde d'une manière plus bénéfique et à faire face aux contrariétés qui apparaissent dans nos activités professionnelles ou familiales et dans nos relations avec les autres.

Comment améliorer naturellement la compréhension des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa) tout en mangeant, en accomplissant nos tâches quotidiennes, en faisant tout ce que nous faisons habituellement ? C'était le sujet de lettres que j'ai écrites depuis Tokyo à une personne qui se demandait comment développer une compréhension juste des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels dans sa vie quotidienne. Le Bouddha a enseigné *sati*, l'attention lucide (la pleine attention) aux phénomènes psychiques et aux phénomènes matériels dans notre vie quotidienne afin d'en avoir une compréhension directe. Nous avons déjà expliqué en quoi consiste une attention lucide (un sati) ; il est difficile pour chacun d'entre nous de comprendre cette réalité tant elle semble insaisissable. Une attention lucide est différente d'une pensée ; mais alors de quoi s'agit-il ? Nous devons accepter le fait de ne pas comprendre immédiatement ce qu'est une attention lucide et étudier soigneusement tous les phénomènes de notre vie comme le Bouddha nous a appris à le faire. Nous devons considérer que la connaissance de ceux-ci est une base fondamentale. Graduellement, nous pouvons apprendre à examiner les phénomènes psychiques et les phénomènes matériels qui apparaissent dans notre vie et c'est alors que peuvent se produire les conditions pour que se manifeste une attention lucide envers ces phénomènes.

Le lecteur peut se demander dans quel but étudier les phénomènes psychiques (les nāma) et les phénomènes matériels (les rūpa). Pourquoi devrait-on se donner tant de mal ? Parce qu'il est important d'avoir moins d'ignorance sur notre vie, sur nous-mêmes. La véritable cause de tous nos problèmes n'est pas le comportement des autres ni la situa-

tion dans laquelle nous nous trouvons, mais nos propres souillures psychiques. Notre ignorance des réalités conditionne de nombreuses autres souillures psychiques, comme l'égoïsme, la haine, l'avarice et la jalousie. Améliorer notre compréhension permet d'éliminer l'ignorance des réalités. Et lorsqu'il y aura moins d'ignorance des réalités, ce sera pour notre bénéfice et celui des autres. L'amélioration de la compréhension ne peut être que très progressive. Il nous faut de la patience pour étudier tous les phénomènes qui apparaissent. Au début, nous pouvons croire que nous savons déjà ce que sont les phénomènes tels qu'une vision, une audition ou une pensée, mais, peu à peu, nous nous rendrons compte à quel point nous sommes ignorants au sujet des phénomènes les plus courants de notre vie. C'est un bon début. Nous entendons des sons toute la journée, mais que savons-nous de l'audition ? Nous avons peut-être pensé que nous pouvions, dans le même temps, entendre un son et identifier celui-ci, c'est-à-dire reconnaître ce que nous entendons. Entendre est un moment, et connaître la signification de ce que nous entendons, par exemple des mots, sont d'autres moments. Le lecteur peut se demander pourquoi il est important de savoir cela. C'est important en effet, car des souillures psychiques apparaissent immédiatement à la suite des informations transmises par nos sens. Nous devrions en apprendre davantage sur nos souillures psychiques et sur la façon dont elles sont conditionnées. Nous entendons des sons, des propos agréables ou désagréables et ensuite, lorsque nous reconnaissons leur signification et que nous pensons à ce que nous avons entendu, nous y réagissons immédiatement de manière négative ou de manière positive. Il peut y avoir soit des moments néfastes de désir-attachement ou de colère soit des moments bénéfiques de patience et de compréhension. Tout cela se produit si rapidement, en une fraction de seconde, que cela échappe à tout contrôle. Lorsque nous examinons de près ces processus dans notre vie, nous pouvons constater par nous-mêmes que de nombreux phénomènes psychiques

différents échappent à tout contrôle. Nous ne pouvons pas créer notre propre audition ni diriger la façon dont nous réagissons, car cela s'est déjà produit avant que nous ne le constations. Le Bouddha a enseigné que les phénomènes psychiques et les phénomènes matériels apparaissent en raison de leurs propres facteurs de conditionnement. Par exemple, lorsque l'on réagit avec patience à des paroles blessantes, on peut le faire parce qu'il est dans notre caractère de réagir de cette façon. Car une telle tendance a déjà été accumulée. Cet exemple illustre le fait qu'il n'y a pas qu'un seul esprit, mais de nombreux phénomènes psychiques différents qui se remplacent sans cesse.

Nous pouvons nous demander pourquoi nous devons aussi connaître ce que sont les phénomènes matériels (les rūpa). Est-il nécessaire de connaître tant de détails ? Les phénomènes matériels stimulent beaucoup nos sens, et en réalité ils le font tout le temps. Nous sommes attirés par les phénomènes matériels agréables et nous détestons les phénomènes matériels désagréables. Après avoir stimulé l'organe auditif, le phénomène matériel qu'est un son est connu par une conscience auditive. Lorsque nous entendons des paroles blessantes, c'est seulement un son qui est entendu, un simple phénomène matériel qui stimule l'organe auditif. Cependant, nous pensons avec colère ou tristesse que c'est une personne hostile qui a prononcé des paroles blessantes et y pensons d'une manière négative, néfaste ; c'est ainsi que cela se produit la plupart du temps. Or, au sens ultime, il n'y a pas de personne qui prononce des paroles blessantes. Les moments de consciences qui ont motivé ces paroles n'étaient que des moments fugaces qui ont disparu, mais nous continuons à penser à sa malveillance. Il n'y a pas de personne, pas de moi qui entende : c'est une audition qui se manifeste le temps d'un instant puis disparaît. Un son entendu n'est qu'un type de phénomène matériel qui ne dure pas. La compréhension juste des objets dont nous faisons l'expérience par les six portes conduira finalement à plus de patience. Cela aura pour effet d'abord

d'être moins enclins à nous sentir blessés par les paroles des autres et aussi d'être capables de pardonner plus facilement.

Le Bouddha a enseigné la non-permanence, c'est-à-dire la fugacité des phénomènes de notre vie. Nous pouvons croire que nous savons déjà que notre corps est sujet à la dégénérescence et que nos pensées et nos ressentis changent. Nous pouvons penser à la non-permanence, mais ce n'est pas la même chose que la connaissance directe des apparitions et disparitions d'instant en instant des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa). Une connaissance très précise des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels doit être développée pour que, plus tard, leur apparition et leur disparition, leur non-permanence, leur nature fugace puissent être directement connues. Parvenu à ce stade, on est moins soumis aux objets que l'on connaît. Cependant, il s'agit d'un processus d'apprentissage qui doit se poursuivre pendant une longue période, plus longue même que cette vie. Il n'y a pas de résultat rapide, pas de raccourci.

La personne qui m'a écrit voulait créer des situations particulières afin de développer une attention lucide (un sati). Elle pensait que de se concentrer sur sa respiration l'aiderait à réaliser son objectif plus rapidement. Dans les lettres 6 et 7, je traite de l'attention lucide à la respiration. Il existe de nombreux malentendus à ce sujet. Lorsque l'on se concentre sur sa respiration, on peut être capable d'éliminer les inquiétudes pendant ces moments-là parce que l'on ne peut penser à rien d'autre qu'à la respiration. Cependant, il existe une concentration juste et une concentration erronée, comme j'essaie de l'expliquer dans ces lettres. Quand il y a une concentration juste, il y a un calme qui est bénéfique et quand il y a une concentration erronée, il y a des consciences néfastes. Lorsque l'on s'attache à obtenir un résultat rapide, il s'agit d'une concentration erronée. Je traite de ce sujet et je cite le commentaire, le Visuddhimagga, afin de montrer à quel point ce sujet est complexe. Si l'on ne

connaît pas précisément la manière de développer l'attention à la respiration, on se concentre de façon erronée et cela ne sert à rien. C'est déjà un progrès que de comprendre que l'attention lucide à la respiration ne consiste pas simplement à s'asseoir en essayant de se concentrer sur la respiration et de n'en retirer aucune connaissance.

Le Bouddha a enseigné que les phénomènes psychiques (les nāma) et les phénomènes matériels (les rūpa) sont non-permanents, fugaces, et sont dépourvus d'un moi, d'existence ou d'essence propres. Ce que nous prenons pour une personne ou un moi ne sont que des éléments non permanents. Lorsque nous commençons à améliorer la compréhension des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels, nous n'avons pas encore éliminé l'idée d'un moi, d'un soi. Il y a encore une autre personne qui nous dit des mots durs, et il y a encore un "moi" qui les entend et qui est en colère. Le fait que nous pensions de cette façon est conditionné par des souvenirs d'expériences passées, car nous avons toujours pensé de cette façon. Une pensée est un phénomène psychique conditionné, c'est une réalité. La personne à laquelle nous pensons n'est pas une réalité ultime, mais une réalité conventionnelle. Nous n'avons pas à nous comporter de manière empruntée pendant que nous améliorons la compréhension des phénomènes ; par exemple, lorsque nous répondons aux propos d'une autre personne, nous pouvons marquer un bref moment de silence avant de répondre pour réaliser la vérité que tout ce que nous disons ou faisons est conditionné, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de "moi". Nous ne sommes pas habitués à une telle approche, mais elle peut être apprise progressivement si nous en voyons les avantages. Lorsque nous décidons de ne plus nous tromper sur la nature fugace des phénomènes de notre vie, alors la compréhension juste peut commencer à se développer : elle s'améliore d'elle-même, il n'y a pas de moi pour l'améliorer. Nous pouvons nous sentir heureux ou tristes, comme avant, mais entre-temps, une compréhension de ces phénomènes peut

s’accumuler très progressivement.

Nous pouvons apprendre de notre propre expérience la différence entre d’une part les moments où nous vivons le Monde des réalités conventionnelles, le Monde du moi, des gens et des possessions, et d’autre part les moments où il y a une compréhension que c’est un phénomène psychique (un nāma) ou un phénomène matériel (un rūpa) qui apparaît par l’une des six portes. Nous vivons généralement avec nos illusions et nos rêves et nous nous laissons guider par l’aspect extérieur des choses dans une totale ignorance de ce qui se passe réellement en nous ou autour de nous. Nous regardons notre environnement et les autres et nous nous créons nos propres images psychiques à partir de ce que nous voyons. Nous sommes tous différents, avec des tendances différentes, et cela conditionne la façon dont nous voyons les gens et les choses qui nous entourent. Chacun de nous vit dans son propre Monde de pensées. Nous vivons la plupart du temps dans notre propre Monde de pensées, mais grâce à l’étude des enseignements du Bouddha, nous commençons à comprendre la différence entre les pures imaginations et les réalités.

Le Bouddha a enseigné qu’il n’existe en réalité aucune personne, aucun moi pour exercer un contrôle sur les phénomènes psychiques (les nāma) et les phénomènes matériels (les rūpa), car ils sont au-delà de tout contrôle. Cela peut être difficile d’accepter puisque nous voulons contrôler notre vie. Lorsqu’une vision connaît un objet visible agréable, il y a immédiatement de l’attirance (lobha) pour cet objet. Lorsqu’une vision connaît un objet désagréable, il y a immédiatement de la colère, de la répulsion (du dosa) pour cet objet. Le Bouddha a enseigné les réalités en détail. Il faut développer une connaissance très précise des différentes réalités. Nous découvrirons alors qu’il y a beaucoup plus de moments néfastes, c’est-à-dire de désir-attachement, de colère et d’ignorance des réalités, que nous ne l’aurions jamais pensé. Ces moments apparaissent en raison de leurs propres conditions, mais il est possible d’en

développer la compréhension. Lorsque la compréhension est pleinement développée, tout ce qui est potentiellement néfaste peut être éradiqué, mais c’est un long chemin à parcourir. Même si l’objectif final est très éloigné, il est utile de développer la compréhension. Lorsqu’il y a un court moment de compréhension, nous apprenons à voir qu’il ne s’agit que d’un phénomène psychique ou d’un phénomène matériel, et par conséquent nous serons moins enclins à le considérer comme très important. La compréhension conditionnera une plus grande égalité d’esprit. Progressivement, nous apprendrons à voir les phénomènes psychiques et les phénomènes matériels tels qu’ils sont : non-permanents, fugaces, et dépourvus d’un moi, d’existence ou d’essence propres.

Le lecteur peut se demander pourquoi j’utilise des termes pāli. Les enseignements bouddhistes sont contenus dans le Tipitaka, trois "Corbeilles" constituées du Vinaya (le livre de discipline pour les moines), du Suttanta (des discours) et de l’Abhidhamma (un traité détaillé des réalités ultimes). Les Écritures, telles qu’elles nous sont parvenues, datent de l’époque du Bouddha au 6e siècle avant J.-C. et sont rédigées en langue pāli. Je cite également le Visuddhimagga, un ouvrage qui résume les enseignements et rédigé par Buddhaghosa au début du 5e siècle de notre ère. Dans les différentes traductions anglaises de ces textes, les termes pāli ont été rendus différemment, ce qui peut prêter à confusion quant à la réalité à laquelle fait référence tel ou tel terme. L’enseignement du Bouddha sur les réalités est très précis et il est donc utile d’apprendre certains des termes pāli qui désignent ces réalités. À la fin de ce livre se trouve un glossaire pour aider le lecteur. Le lecteur ne doit pas être découragé par les termes pāli. En continuant d’étudier, il découvrira qu’ils sont utiles pour une compréhension plus précise de ce que le Bouddha a enseigné sur tous les différents phénomènes qui se produisent en cet instant.

Les Écritures ont un sens profond et il est difficile de

comprendre la façon de mettre en application les enseignements du Bouddha. C'est pourquoi je ressens une profonde gratitude envers Madame Sujin, en Thaïlande, qui m'a aidée à comprendre les enseignements du Bouddha et m'a indiqué la voie à suivre pour améliorer la compréhension des réalités de la vie quotidienne. Sans un "ami du Dhamma", le risque est grand de mal comprendre les Écritures et de les mettre en application de manière erronée. Je souhaite également exprimer ma reconnaissance à la "Dhamma Study and Propagation Foundation" et à l'éditeur Alan Weller. Sans leur aide, la publication de ce livre n'aurait pas été possible.

Pendant que nous étudions, nous ne devons pas oublier le but de notre étude. Le but n'est pas la connaissance théorique, mais la compréhension directe de notre propre vie, de tous nos moments bénéfiques et néfastes, de tous les phénomènes psychiques (les nāma) et matériels (les rūpa) qui se produisent à cet instant. Lorsque nous en saurons plus sur les conditions qui produisent ces phénomènes, nous commencerons à voir qu'ils échappent à tout contrôle et qu'ils sont dépourvus d'un moi, d'existence ou d'essence propres. Le message que le Bouddha nous adresse est d'étudier la vérité et d'avoir la preuve de cette vérité en améliorant une compréhension directe, car celle-ci éradique l'ignorance des réalités et toutes les autres souillures psychiques. Que le lecteur puisse étudier la vérité par lui-même!

Nina van Gorkom

2 Le Monde

Tokyo, le 15 janvier 1971

Cher Monsieur G.,

Vous me posez des questions au sujet de l'attention lucide dans la vie quotidienne. Vous dites que bien qu'attentif avec lucidité en vous rasant, vous n'êtes cependant pas encore sûr de connaître les différentes caractéristiques des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa). Je voudrais vous citer un extrait des Discours apparentés (IV, Satāyatana-vagga, Deuxième Cinquante, Chapitre IV, § 84, Transitoire). Nous lisons qu'Ānanda a demandé au Bouddha ce qu'est le Monde :

> "Le Monde ! Le Monde !" dit-on, Seigneur. S'il vous plaît, Seigneur, quelle est la signification de ce mot?
>
> Ce qui est transitoire, fugace, par nature, Ānanda, est appelé "le Monde" dans la voie noble. Et qu'est-ce qui, Ānanda, est transitoire, fugace, par nature ? L'œil, Ānanda, est transitoire, fugace, par nature... les objets... la langue... l'esprit est transitoire, fugace, par nature, les états de conscience, les consciences psychiques, les contacts psychiques, tout ressenti agréable, désagréable ou indifférent qui apparaît en raison des contacts psychiques, cela aussi est transitoire, fugace, par nature. Ce qui est ainsi transitoire, fugace, Ānanda, est appelé "le Monde" dans la voie noble.

Même si nous ne parvenons pas encore à avoir une connaissance directe de la non-permanence des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa), nous connaîtrons cependant le "Monde au sens de la voie noble" si nous développons une compréhension juste des réalités ultimes (des paramattha dhamma), en por

tant une attention lucide à leurs caractéristiques lorsqu'elles se manifestent une à une par l'une des six portes.

Par habitude, nous pensons qu'il existe plusieurs Mondes : celui de notre travail, celui de notre maison, celui de la méditation, autant de Mondes différents. Si nous regardions de près quelles sont les réalités que nous pouvons connaître en direct, nous verrions que ce sont des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa) qui apparaissent par les six portes. Il y a des consciences visuelles, qui connaissent des objets visibles par la porte de l'œil. Il y a des consciences auditives, qui connaissent des sons par la porte de l'oreille. Il y a des consciences olfactives, qui connaissent des odeurs par le nez. Il y a des consciences gustatives qui connaissent des saveurs par la langue. Il y a des consciences somatosensorielles qui connaissent des objets tangibles par la porte du système nerveux somatosensoriel. Il y a des consciences psychiques qui connaissent des objets psychiques par la porte du psychisme. Ainsi, il existe en réalité six Mondes qui apparaissent respectivement par chacune des six portes. Il faut beaucoup de temps pour améliorer une compréhension claire de ces six Mondes. Il ne suffit pas d'y penser. En étant attentifs avec lucidité à leurs différentes caractéristiques, nous parviendrons à comprendre "le Monde au sens de la voie noble" par notre propre expérience.

Pour rebondir sur votre exemple du rasage, vous notez qu'il existe des moments différents. Pouvez-vous noter qu'il existe des réalités différentes dotées chacune de caractéristiques différentes ? Lorsque vous vous regardez dans le miroir, que vous touchez le rasoir, que vous pensez, pourriez-vous simplement, sans avoir besoin de "détecter" les phénomènes psychiques (les nāma) et les phénomènes matériels (les rūpa), réaliser que ces différents moments sont des expériences différentes dotées chacune de caractéristiques différentes ? Nous devrions savoir qu'il existe des réalités différentes. Lorsque vous vous regardez dans un miroir, n'y

a-t-il pas une vision ? À ce moment, il n'y a rien d'autre que la connaissance de ce qui apparaît par l'organe visuel, c'est-à-dire un objet visible. Lorsque vous fermez les yeux, la réalité apparue lorsque vous regardiez n'apparaît plus. Réfléchir à cela est la première étape pour savoir ce que sont les réalités. Plus tard, on en apprendra davantage par expérience directe.

Vous écrivez que vous faites l'expérience de "toucher le rasoir". Quelles réalités apparaissent alors? Le froid, le mouvement ou la dureté ? Ce sont des phénomènes matériels qui peuvent être connus par le toucher. Ou bien apparaît-il un phénomène psychique qui connaît l'un de ces phénomènes matériels ? Pouvez-vous comprendre que ces phénomènes ont des caractéristiques différentes ? Cela vous aidera à connaître le Monde au sens noble.

Lorsque vous prenez votre petit-déjeuner, vous touchez une fourchette. Nous l'appelons "fourchette", mais que pouvez-vous connaître directement par le système nerveux somatosensoriel? Ce sont bien les phénomènes matériels (les rūpa) du froid, de la dureté ou du mouvement. Vous pouvez apprendre que, peu importe que nous touchions un rasoir ou une fourchette, ce sont des phénomènes matériels tels que du froid, de la dureté ou du mouvement qui sont connus par le système nerveux somatosensoriel. Et ce n'est pas vous qui les connaissez, mais bien un type de phénomène psychique (un nāma). Par l'organe visuel, un phénomène matériel tel que tout objet visible –toute couleur– peut être connu. Le Monde des objets tangibles est différent du Monde qui apparaît par l'organe visuel.

Vous pourriez rétorquer : "Mais j'ai connaissance d'un rasoir et d'une fourchette. Je sais quand je touche un rasoir et quand je touche une fourchette." Comment savez-vous ce qu'est un rasoir et ce qu'est une fourchette ? C'est grâce à une mémoire –à une perception-reconnaissance– (un saññā), qui est un facteur psychique (un cetasika) apparaissant à chaque instant de conscience (à chaque citta). Il n'y a pas de

connaissance, de conscience, qui ne soit accompagnée d'une perception-reconnaissance. C'est grâce à des perceptions-reconnaissances que nous nous souvenons des choses et que nous nous rappelons à quoi elles servent. Nous nous souvenons, "quand nous faisons ceci, cela produit tel effet". Les perceptions-reconnaissances sont une autre réalité, c'est un type de phénomène psychique (de nāma) dépourvu d'un moi, d'existence ou d'essence propres.

Au "sens ultime" ou dans la "voie noble", il n'y a pas de fourchette, pas de rasoir, pas de miroir ; ce ne sont que des concepts auxquels nous pouvons penser, mais ce ne sont pas des réalités. Quand il y a une vision, c'est un objet visible qui est connu ; quand il y a un contact tactile, ce qui est connu c'est de la dureté, du froid ou un autre phénomène matériel (un autre rūpa) se présentant par le système nerveux somatosensoriel. Lorsque nous nous rappelons du nom d'une chose particulière, "fourchette" ou "rasoir", ou lorsque nous nous rappelons la manière de les utiliser, la réalité qui se présente à ce moment-là est un type de phénomène psychique (un nāma). Les réalités sont connues par les six portes et elles se manifestent une à la fois. Elles ne sont pas une personne ni une chose qui peut durer, ce sont des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels qui se manifestent et disparaissent immédiatement. C'est une vérité qui peut être connue directement, c'est le "Monde" dans la voie noble.

N'est-ce pas plus simple que vous ne l'auriez cru au départ ? On pense quand on se rase. N'est-ce pas différent d'une vision, d'un contact tactile ? Du désir-attachement (du lobha) ou de la colère (du dosa) peuvent apparaître en fonction de ce qui est connu. Ces réalités ne sont-elles pas différentes d'une vision, d'un objet visible, ou encore de la connaissance de l'objet tangible ou des phénomènes matériels (des rūpa) qui stimulent le système nerveux somatosensoriel? Il est bénéfique de réaliser que toutes ces réalités qui apparaissent sont différentes, qu'elles ont des caractéris-

tiques différentes. Ce sont des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels qui apparaissent en raison de conditions, dépourvus d'un moi, d'existence ou d'essence propres. Nous sommes très attachés à des concepts et à des idées dont nous faisons part aux autres avec les mots du langage conventionnel. Nous nous attachons aux perceptions-reconnaissances (saññā), nous sommes entichés de toutes les idées et histoires dont nous nous souvenons, comme pour un rasoir, une fourchette, une personne. Cela nous rend aveugles au Monde au sens noble. Cela nous empêche de comprendre les phénomènes psychiques et les phénomènes matériels tels qu'ils se présentent un à un par l'une des six portes.

Vous écrivez que vous vous réveillez souvent avec une attention lucide. Je me réveille souvent avec du désir-attachement (du lobha) ou de la colère (du dosa). Par exemple, je pense : "Quelle chose difficile dois-je faire aujourd'hui ?" Parfois, je dois entendre des paroles désagréables de la part d'autres personnes, et je me sens alors malheureuse. Pourquoi ? Parce qu'à ces moments-là, je ne vois pas le Monde au sens noble. Lorsque nous entendons des paroles désagréables, l'audition n'est qu'un *vipāka*, c'est-à-dire une conscience (un citta) qui résulte d'un *akusala kamma*, d'une action intentionnelle néfaste ; c'est un phénomène psychique (un nāma) qui donc se manifeste seulement un instant et disparaît aussitôt. Lorsque j'ai de la colère, il s'agit d'une conscience néfaste (d'un akusala citta), qui est un autre type de phénomène psychique (de nāma). Au sens noble, il n'y a pas de "je" qui connaît, il n'y a pas de connaisseur. Il n'y a pas telle ou telle personne qui me dit des mots désagréables. Il n'y a que des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels. Il y a des visions, des auditions, des pensées et d'autres phénomènes qui apparaissent pendant un moment et disparaissent aussitôt. Il y a des ressentis différents qui apparaissent en raison de différentes conditions. Les enseignements sont très utiles pour

la compréhension de notre vie. Lorsque nous écoutons les textes des discours (des sutta), ils nous rappellent qu’il faut être attentif avec lucidité aux réalités.

Vous trouvez qu’il y a plus d’attention lucide (sati) lorsque vous faites des choses qui ne demandent pas tant d’attention, des choses qui se font automatiquement, comme de vous raser. Vous écrivez : "Le rasage est là. Il semble être effectué par quelqu’un d’autre."

"Le rasage est là", ce sont des mots que vous utilisez pour décrire toute une situation à laquelle vous pouvez penser, mais quelles sont les réalités que vous pouvez connaître directement ? Il y a le Monde au sens noble : différents phénomènes se présentant par les six portes. Voir, toucher ou penser sont des réalités, mais se raser n’est pas une réalité. « Le rasage semble être effectué par quelqu’un d’autre ». De quoi d’agit-il ? D’une pensée, et de rien d’autre que cette pensée. Il ne faut pas s’attacher à des pensées particulières, elles ne sont que des phénomènes psychiques (des nāma) qui ne durent pas. Une pensée n’est qu’un type de réalité qui se manifeste et qui est aussitôt remplacée par une autre réalité.

Est-il vrai qu’il y a plus d’attention lucide quand on fait des choses qui ne demandent pas beaucoup d’attention ? À l’école japonaise, je dois être attentive au professeur qui me pose des questions en japonais auxquelles je dois répondre en appliquant la grammaire que j’ai apprise. Il ne faut pas exclure à l’avance la possibilité qu’une attention lucide puisse se produire dans de telles situations. Si l’on peut parfois faire preuve d’attention lucide devant des réalités différentes, on peut commencer à améliorer une compréhension de celles-ci. Une attention lucide –une pleine attention– apparaît lorsqu’existent les conditions de son apparition et nous ne pouvons pas dire à l’avance : « Dans telles circonstances, elle apparaîtra, dans telles circonstances, elle n’apparaîtra pas ». Une attention lucide est non-soi (anattā), c’est-à-dire dépourvue d’un moi, d’existence ou d’essence

propres. Nous pouvons penser qu'elle ne peut pas apparaître dans telles circonstances particulières, mais ce n'est que notre idée. Nous devrions réaliser qu'un tel moment de pensée est seulement un type de phénomène psychique (de nāma) qui apparaît à cause de conditions.

Sati, l'attention lucide –la pleine attention– de l'Octuple Sentier ne se manifestera pas souvent si elle n'a pas encore été suffisamment accumulée. Nous pouvons prendre pour une attention lucide ce qui n'est en fait qu'une impression de calme et « une certaine notion de ce qui se passe », comme vous l'écrivez. Mais cela n'a rien à voir avec la connaissance de l'une des caractéristiques d'une réalité qui apparaît par l'une des six portes, c'est simplement réfléchir d'une façon très détendue.

Lorsque de la dureté est connue en touchant un objet, nous pouvons prendre pour une attention lucide (un sati) ce qui en réalité est du désir-attachement (du lobha). Souhaitons-nous avoir de nombreux moments d'attention lucide ? Dans l'affirmative, nous créons du désir-attachement et la compréhension juste ne peut se développer. Notre objectif devrait être d'en apprendre davantage sur les réalités qui apparaissent une à une, fugaces et inédites. Nous nous attachons aux objets visuels, aux sons et à tous les autres objets des sens. Nous ne nous rendons peut-être pas compte que nous nous attachons à eux, mais n'est-il pas vrai que nous sommes généralement attirés par ces objets et que nous y pensons très souvent ? Nous pensons que nous voyons des personnes et des choses, mais nous pouvons constater que ce qui apparaît par les yeux n'est qu'un objet visible. Nous pensons que nous entendons la voix de quelqu'un, mais ce qui se manifeste par les oreilles n'est qu'un son, il n'y a pas de personne dans ce son. Nous pouvons apprendre à considérer les phénomènes de notre vie quotidienne comme des réalités différentes qui apparaissent une à une.

Il peut y avoir une « étude » d'un objet visible, d'un son, d'une audition et d'autres réalités lorsqu'elles appa-

raissent une à une. Le mot « étude » est approprié, car il s'agit d'un processus d'apprentissage. Il ne s'agit pas d'une étude théorique, mais de l'étude des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa) dans la vie quotidienne. Nous ne devrions pas avoir d'attentes quant à l'apparition d'une compréhension lucide et directe des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels. Lorsqu'il y a attente, il y a attachement à une idée d'un moi qui réussit, alors que l'attention lucide et la compréhension juste doivent conduire au détachement de l'idée d'un moi. Nous devrions nous rappeler qu'une attention lucide aux phénomènes psychiques et aux phénomènes matériels accompagne les consciences bénéfiques (les kusala citta) et nous rappeler aussi que les consciences bénéfiques n'apparaissent pas aussi souvent que les consciences néfastes (les akusala citta). Il y a d'innombrables moments de consciences néfastes et qui sont plus fréquents que les moments de consciences bénéfiques. Si nous nous en souvenons, nous serons moins enclins à avoir des attentes néfastes. Lorsque nous aurons compris qu'il faut étudier les caractéristiques des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels afin de mieux les comprendre, nous cesserons de nous demander ce qu'est une attention lucide ou de douter à son sujet.

Généralement, nous oublions de noter les phénomènes psychiques (les nāma) et les phénomènes matériels (les rūpa), mais parfois il peut y avoir des consciences bénéfiques (des kusala citta) accompagnées d'une attention lucide portant sur la réalité qui apparaît au moment présent, phénomène psychique ou phénomène matériel. Nous ne pouvons rien faire de spécial pour provoquer l'apparition d'une attention lucide (d'un sati), car une attention lucide est non-soi (anattā), dépourvue d'un moi, d'existence ou d'essence propres ; elle apparaît en raison de ses propres conditions. Quelles sont ces conditions ? Ce sont l'écoute du Dhamma, la compréhension théorique des phénomènes psychiques et des phé-

nomènes matériels et la compréhension profonde du Dhamma dans notre vie. On peut être découragé par le fait que, bien que l'on ait écouté le Dhamma pendant de nombreuses années, il n'y a guère d'attention lucide dans la vie quotidienne. Lorsque l'on se contente d'écouter, mais que l'on ne réfléchit pas profondément à ce que l'on a entendu et que l'on ne vérifie pas la signification de ce que l'on a entendu, il n'y a pas de conditions pour la manifestation d'une attention lucide. En réfléchissant sur le Dhamma, on améliore sa propre compréhension, sans dépendre des autres. Chacun doit considérer les phénomènes psychiques et les phénomènes matériels dans sa propre situation.

Vous me questionnez dans votre lettre sur la différence entre une attention lucide (sati) et une pensée. Une pensée peut accompagner une conscience bénéfique (un kusala citta) comme une conscience néfaste (un akusala citta). La plupart du temps, les pensées sont accompagnées de désir-attachement (de lobha) ou de colère (de dosa). Une réflexion juste sur les phénomènes psychiques (les nāma) et les phénomènes matériels (les rūpa) peut conditionner la manifestation d'une attention lucide plus tard, mais nous ne savons pas quand cela se fera. Lorsque nous pensons au sujet d'une attention lucide, nous ne connaissons pas sa caractéristique, mais lorsque se produit l'attention juste envers les phénomènes psychiques et les phénomènes matériels, alors nous savons ce qu'est une attention lucide. Nous pouvons remarquer qu'il y a d'innombrables moments de pensée dans une journée, et quand il y a une pensée, c'est le moment d'étudier les caractéristiques de cette pensée. Alors nous pouvons arriver à la connaître comme étant un phénomène psychique qui apparaît en raison de ses propres conditions, dépourvu d'un moi, d'existence ou d'essence propres. C'est une pensée qui pense.

« *Parfois l'attention lucide semble apparaître en même temps que son objet, et parfois après* », écrivez-vous. Tâchons d'éviter de confondre une pensée avec une attention

lucide. Lorsqu'il y a étude avec une attention lucide d'une seule réalité à la fois, celle qui se manifeste maintenant, on ne se demande pas si une attention lucide apparaît ou pas en même temps que son objet. Il n'y a à ce moment-là que la caractéristique du phénomène psychique (du nāma) ou du phénomène matériel (du rūpa) qui apparaît.

Vous voulez savoir quand, dans un processus de consciences (de citta), une attention lucide (un sati) apparaît. *Sati* accompagne une conscience bénéfique (un kusala citta), mais elle peut aussi être attentive avec lucidité aux consciences néfastes (aux akusala citta). Par exemple, lorsqu'une colère (un dosa) apparaît, celle-ci peut faire l'objet d'une attention lucide. Les consciences se remplacent très rapidement et après que la colère a disparu, il peut y avoir, dans un autre processus, des consciences bénéfiques avec une attention lucide. Une attention lucide (un sati) peut alors être attentive avec lucidité à la colère qui a disparu. S'il y a un ressenti désagréable, ne peut-on pas étudier ses caractéristiques, afin de savoir qu'il ne s'agit pas de MOI, de MON ressenti désagréable ? Nous sommes enclins à prendre un ressenti pour moi, pour une entité dotée d'existence ou d'essence propres, mais si nous comprenons que les ressentis naissent de conditions, nous serons moins enclins à les considérer comme m'appartenant ou comme étant moi. Parfois, je prends les choses à cœur et j'éprouve un ressenti désagréable, parfois non. Cela est dû à des conditions différentes. Nous devrions apprendre qu'il n'existe pas de moi qui puisse contrôler les ressentis. Nous ne devons pas réfléchir aux processus de consciences lorsqu'il s'agit d'étudier les différentes caractéristiques. Tout ce qui compte, c'est de connaître le Monde au sens noble. Ce Monde est un Monde nouveau pour nous, car nous ne connaissions que le Monde de la vérité conventionnelle, le Monde du moi, du soi, des gens et des possessions.

Lorsque la compréhension des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa) est faible,

des consciences néfastes (des akusala citta) apparaissent très souvent : désir-attachement (lobha) ou colère-rejet (dosa) et ignorance (moha) envers les objets qui apparaissent. Par exemple, lorsque nous voyons une théière nous pouvons être ignorants des six Mondes au sens noble. Lorsque nous avons de la confusion en ce qui concerne les différentes portes, nous pensons que ce qui se présente par la porte des yeux est une théière et nous la prenons pour quelque chose qui perdure. Cependant, par la porte des yeux, c'est seulement un objet visible qui se présente, et pour un bref moment. Lorsque nous touchons la théière, les phénomènes matériels que sont la dureté, la douceur, la chaleur ou le froid peuvent se présenter. Pour connaître les réalités telles qu'elles sont, nous devons être attentifs avec lucidité lorsqu'elles se présentent, une à la fois, par chacune des différentes portes. Le désir-attachement et la colère sont des phénomènes différents et nous ne devons pas les confondre avec une vision ou avec un objet visible. Penser au concept "théière" est encore une autre réalité, c'est un phénomène psychique.

Quel que soit le phénomène psychique (le nāma) ou le phénomène matériel (le rūpa) qui apparaît, il peut faire l'objet d'une attention lucide et c'est ainsi que la compréhension juste peut se développer. S'il y a une préférence pour des types particuliers de phénomènes psychiques ou de phénomènes matériels qui semblent bien évidents, il y a de l'attachement. Nous devrions étudier les différentes caractéristiques des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels au fur et à mesure que nous agissons dans la vie quotidienne ; en marchant, en nous levant, en prenant un bain, en mangeant, en écoutant ou en parlant. Ce n'est qu'ainsi que se produira la désintégration de la croyance en un "moi". Nous connaîtrons alors le Monde au sens noble. Nous lisons dans les Discours apparentés (IV, Satāyatanavagga, Discours apparentés sur le sens, Troisième cinquantième, Chapitre IV, § 136) que le Bouddha a dit ceci aux moines :

> Les *deva* et les hommes, moines, se délectent des objets, ils sont attirés par les objets. C'est à cause de l'instabilité, de la fin, de la cessation des objets, moines, que les *deva* et les hommes vivent mal. Ils se délectent des sons, des parfums, des saveurs, des impressions tactiles, ils se délectent des états d'esprit, et sont excités par eux. C'est à cause de l'instabilité, de la fin, de la cessation des états d'esprit, moines, que les *deva* et les hommes vivent mal.
>
> Mais le Tathāgata, moines, qui est *arahat*, un Pleinement Éveillé, voyant, tels qu'ils sont réellement, à la fois l'apparition et la disparition, le contentement, le malheur et le moyen d'échapper aux objets, ne se réjouit pas des objets, ne prend pas de plaisir en eux, n'est pas attiré par eux. C'est grâce à l'instabilité, à la fin, à la cessation des objets que le Tathāgata demeure à l'aise.

Est-ce cela la vraie vie? Lorsque nous ne voyons pas les choses telles qu'elles sont, nous en sommes prisonniers. Comment le Bouddha est-il devenu libre ? En connaissant pleinement les réalités, en connaissant leurs caractéristiques telles qu'elles apparaissent par les six portes.

Avec mettā
Nina van Gorkom

Tokyo, le 15 février 1971

Cher Monsieur G.,

Je vais reprends ici votre question sur la croyance en une personnalité *: "J'aimerais que vous puissiez m'en dire plus sur la croyance en l'existence d'une personnalité (sakkāya-diṭṭhi). La croyance en l'existence d'une personnalité est-elle une croyance fausse ? Mais, si j'ai une croyance fausse, ce n'est qu'un type de phénomène psychique* (de nāma)*, à reconnaître comme tel."*

Sakkāya est le nom pour désigner les cinq groupes d'existence (les cinq khandha) qui sont des objets d'attachement. *Sakkāya-diṭṭhi* signifie "vision –croyance– fausse envers les cinq groupes d'attachement". Nous avons accumulé des croyances fausses à leur sujet au cours de nombreuses vies. Il y a une croyance fausse envers les groupes d'attachement (les khandha) lorsque nous croyons fermement qu'ils sont permanents et qu'ils sont pourvus d'un moi, d'existence ou d'essence propres.

Toutes les réalités conditionnées en nous-mêmes et autour de nous peuvent être classées en cinq groupes d'attachement (en 5 khandha):

1. *rūpa-kkhandha*...les phénomènes matériels.
2. *vedanā-kkhandha*...les ressentis
3. *saññā-kkhandha*...les "perceptions-reconnaissances"
4. *saṅkhāra-kkhandha*... les formations psychiques : les facteurs psychiques (les cetasika) à l'exception des ressentis (des vedanā) et des perceptions-reconnaissances (des saññā).
5. *viññāṇa-kkhandha*...toutes les consciences (les citta)

Cette classification peut sembler quelque peu théorique, mais elle traite des réalités qui se manifestent à

chaque instant. Les cinq groupes d'attachement (les 5 khandha) se manifestent maintenant, pendant que vous êtes en train de voir. Il y a l'organe visuel qui est classé en 1.*rūpa-kkhandha*, il y a l'objet visible qui est aussi classé en 1.*rūpa-kkhandha*, il y a une vision qui est classée en 5.*viññāṇa-kkhandha*. Une vision s'accompagne de ressentis, classés en 2.*vedanā-kkhandha*, de perceptions-reconnaissances classées en 3.*saññā-kkhandha* ainsi que d'autres facteurs psychiques (cetasika) classés en 4.*saṅkhāra-kkhandha*. Les réalités classées dans les groupes d'attachement (les khandha) apparaissent et disparaissent, elles ne durent pas et aucun des groupes d'attachement n'est pourvu d'un moi, d'existence ou d'essence propres. Avez-vous l'idée que c'est un moi qui voit ? Or, ce n'est qu'une conscience, classée dans le groupe d'attachement des consciences (le viññāṇa-kkhandha) et qui apparaît pendant un moment extrêmement court, remplit la fonction de voir, puis disparaît. Une vision apparaît en raison de ses propres conditions. L'organe visuel et l'objet visible sont des conditions pour voir. Sans ces conditions, vous ne pourriez pas voir. Pouvez-vous créer votre propre organe visuel ? Il naît de ses propres conditions. Une vision, un organe visuel et un objet visible ne vous appartiennent pas. Pensez-vous que vous voyez des gens ? Ce n'est qu'un objet visible (classé en 1.*rūpa-kkhandha*), qui n'est vu qu'un instant et qui disparaît aussitôt.

Lorsque nous écoutons le Dhamma, nous comprenons en théorie qu'il n'y a pas de moi, de soi, d'existence ni d'essence propres, pas d'être, mais notre compréhension est encore faible. Nous ne connaissons pas directement la vérité des réalités telles qu'elles apparaissent, une à une, uniques et inédites. Nous nous attachons aux groupes d'attachement (aux khandha) et avons l'idée qu'ils peuvent durer. Avons-nous la notion d'un «tout global» du psychisme et du corps, de "ma personnalité" ? Ce que nous prenons pour un tout global du psychisme et du corps n'est

que cinq groupes d'attachement (cinq khandha) qui apparaissent et disparaissent. Nous nous attachons également à des phénomènes matériels (des rūpa) extérieurs à nous-mêmes et les considérons comme des choses qui durent. Ne nous attachons-nous pas à nos possessions, à notre maison et à toutes les choses qu'elle contient ? Il se peut que nous soyons avares, que nous ne soyons pas enclins à donner des choses. Nous devrions nous rappeler que ce que nous prenons pour nos possessions n'est que phénomènes matériels (classés en 1.*rūpa-kkhandha*) qui apparaissent et disparaissent.

Une croyance fausse ne se manifeste pas nécessairement chaque fois que nous nous attachons aux groupes d'attachement (aux khandha). Nous pouvons simplement être attachés à notre corps sans qu'il y ait de croyance fausse à son sujet. Nous pouvons nous attacher aux groupes d'attachement avec de l'orgueil. Lorsque nous sommes orgueilleux et que nous nous comparons avec quelqu'un d'autre au sujet de notre corps ou de nos qualités psychiques, il ne peut y avoir de croyance fausse en même temps. L'orgueil et la croyance fausse ne peuvent pas apparaître simultanément. L'Abhidhamma nous apprend que quatre des huit types différents de consciences (de citta) enracinés dans le désir-attachement (huit lobha-mūla-citta) sont accompagnés de croyance fausse (de diṭṭhi) et quatre ne le sont pas. Lorsque l'on a étudié le Dhamma et acquis une compréhension intellectuelle de l'absence d'un soi, d'un moi, d'existence ou d'essence propres des réalités, cela ne signifie pas que l'on ait réalisé la vérité du non-soi, du non-moi. Nous avons accumulé tant d'ignorance à propos des réalités que la tendance latente des croyances fausses n'a pas été éradiquée. Seul «celui qui est entré dans le courant de l'éveil» (un sotāpanna), celui qui a développé la compréhension au point de pouvoir réaliser l'Éveil, a éradiqué la tendance latente des croyances fausses. *Paññā,* la compréhension profonde, doit être améliorée afin de réaliser que

les phénomènes psychiques (les nāma) et les phénomènes matériels (les rūpa) sont non-permanents, fugaces, et dépourvus d'un moi, d'existence ou d'essence propres.

Vous m'écrivez que lorsque se manifeste une croyance fausse vous pouvez la reconnaître comme telle. Il n'est pas facile de savoir clairement quand l'attachement est associé à une croyance fausse et quand ce n'est pas le cas. Ce n'est que lorsqu'une connaissance profonde (un paññā) est plus affûtée qu'elle peut connaître plus clairement les différentes caractéristiques des réalités.

Nous sommes tellement habitués à penser que nous voyons des personnes, des maisons et des arbres. Étudions-nous vraiment avec une attention lucide la vision qui apparaît maintenant ou l'objet visible qui apparaît maintenant ? Est-ce que nous étudions encore et encore les réalités qui apparaissent une à une, de façon unique et inédite ? Ce n'est que de cette façon que nous pouvons découvrir qu'aucune personne ne peut apparaître par les yeux, mais seulement un objet visuel, qui est visible. Nous préférons penser aux personnes et aux choses, nous préférons vivre dans le Monde de nos pensées au lieu d'étudier des réalités telles qu'une vision ou un objet visible. Nous avons accumulé la tendance d'être emportés par nos pensées à propos des gens et des choses, et il est donc naturel que nous soyons enclins à penser à ces choses qui ne sont pas réelles, qui ne sont que des concepts ou des idées. Ce n'est pas moi qui pense, mais un type de phénomène psychique (de nāma) qui apparaît en raison de ses propres conditions. Nous ne devons pas essayer de refouler nos pensées, mais nous pouvons commencer à remarquer la différence entre les moments où nous sommes emportés par nos pensées et les moments où nous sommes attentifs avec lucidité à une réalité à la fois, comme à un objet visible ou à une vision. De cette façon, nous pouvons apprendre la différence entre d'une part les concepts ou les idées et d'autre part les réalités. Ce n'est que lorsque nous connaîtrons cette différence

que nous pourrons progressivement apprendre la façon d’étudier les réalités avec une attention lucide, ce qui nous permettra de mieux les connaître.

Vous me demandez ce que cela signifie de prendre quelque chose pour un "soi", pour un "*attā*".

Le concept d’*attā*, ou d’un soi, présuppose que quelque chose se perpétue. Mais alors, où se trouve le soi? A-t-il une caractéristique qui peut être directement connue ? Le corps est-il un soi, a-t-il une existence propre ou une essence propre ? Le corps est constitué de phénomènes matériels (de rūpa) qui apparaissent et disparaissent aussitôt. Un ressenti est-il un soi, a-t-il une existence propre ou une essence propre? Les ressentis changent tout le temps, ils peuvent être agréables, désagréables ou neutres. Une pensée est-elle un soi, a-t-elle une existence propre ou une essence propre? Une pensée apparaît et disparaît tout le temps, ainsi, comment pourriez-vous vous identifier à une pensée ? Lorsque nous apprenons à être attentifs avec lucidité aux phénomènes qui apparaissent par les six portes, nous nous désintéressons des choses qui ne peuvent être connues directement et qui ne sont que des objets de spéculation.

Même si nous ne pensons pas de façon explicite : "C’est moi", nous risquons d’être pleins de confusion au sujet des réalités. Tant qu’une compréhension juste n’est pas développée, nous compactons des réalités différentes en une "masse", un "tout global". Par exemple, nous ne faisons aucune distinction entre la caractéristique d’un son et la caractéristique d’une audition du fait que notre connaissance de celles-ci est encore floue. Nous ne faisons pas de distinction entre une audition, une réflexion sur ce que nous avons entendu, un désir-attachement (un lobha) ou une colère (un dosa) apparus à la suite. Lorsque la compréhension n’est pas encore développée, nous sommes également pleins de confusion au sujet des différentes portes par lesquelles les objets sont connus. Par exemple, une audition connaît un son par la porte de l’oreille et une pensée sur ce

qui a été entendu connaît son objet par la porte du psychisme.

Vous me demandez en quoi consiste la différence entre la vision d'une rose et la vision de sa couleur.

Des visions apparaissent sans cesse, mais on n'en a pas une compréhension juste. Nous ne réalisons pas les caractéristiques des phénomènes tels qu'ils apparaissent un à un par les différentes portes. Un phénomène psychique (un nāma) qui voit ne fait que connaître un objet ou une couleur visible à partir de la porte des yeux. Lorsque nous reconnaissons un objet tel qu'une rose, nous ne voyons pas. Parce que l'objet alors n'est pas une couleur, mais un concept ou une idée que nous formons par une pensée. Une pensée avec le concept "d'une rose" est conditionnée par une vision, mais une vision et une pensée apparaissent à des moments différents. Il y a une connaissance d'une couleur et il y a une pensée du concept "rose", puis la couleur stimule à nouveau la porte des yeux et il y a de nouveau une vision. Comme les consciences (les citta) changent vite, comme les objets changent vite ! Dans quel Monde vivons-nous le plus souvent ? Connaissons-nous les six Mondes qui apparaissent par les six portes ou vivons-nous seulement dans le Monde des vérités conventionnelles ? Est-il sage de ne connaître qu'un seul Monde ? Ne devrions-nous pas connaître les Mondes qui apparaissent par les six portes en étant attentifs avec lucidité à leurs différentes caractéristiques ? De cette façon, le soi-disant "soi", "moi", peut être progressivement décomposé en éléments jusqu'à ce qu'il n'en reste plus rien.

Tant que nous n'aurons pas réalisé qu'ils ne sont que des éléments qui ne durent pas, nous continuerons à nous attacher au concept du "tout global" des cinq groupes d'attachement (des cinq khandha) des phénomènes corporels et psychiques. Nous lisons dans les Discours apparentés (III, Khandhā-vagga, Discours apparentés sur les éléments, Cinquante du milieu, chapitre 5, §102, L'impermanence) que le

Bouddha a dit ceci aux moines de Sāvatthī :

> La vision de la non-permanence, moines, si elle est pratiquée et élargie, extirpe tout désir sensoriel, tout désir de renaissance, toute ignorance des réalités, elle élimine, arrache toute la vanité, l’arrogance du "je suis".
>
> De même, moines, qu’à l’automne, un laboureur, avec un grand soc, coupe en labourant les racines qui se propagent; de même, moines, la vision de la non-permanence, si elle est pratiquée et élargie, extirpe tout désir sensoriel, extirpe tout désir du corps, tout désir de renaissance, extirpe toute ignorance des réalités, élimine, extirpe toute la vanité, l’arrogance du "je suis".

Le Bouddha utilise plusieurs exemples afin d’expliquer que la vision de la non-permanence extirpe tout attachement, toute ignorance des réalités, toute vanité et toute arrogance. Plus loin, nous lisons :

> De même, moines, à l’automne, lorsque le ciel est dégagé et débarrassé de ses nuages, le soleil, s’élevant dans le firmament, chasse toute obscurité des cieux, et brille, chauffe et éclaire ; de même, moines, la vision de la non-permanence, si elle est pratiquée et élargie, extirpe tout désir sensoriel, extirpe tout désir du corps, tout désir de renaissance, toute ignorance des réalités, extirpe, élimine toute la vanité, l’arrogance du "je suis".
>
> Et en quoi, moines, cela les extirpe-t-il ainsi ?
>
> C’est en voyant : "Tel est le corps ; telle est l’apparition du corps ; telle est la cessation du corps. Tels sont les ressentis, les perceptions-reconnaissances, les formations psychiques (les *saṅkhāra-kkhandha*), telles sont les consciences, leur apparition et leur disparition."
>
> Même ainsi pratiquée et élargie, moines, la vision de la non-permanence extirpe tout désir sensoriel, tout désir du corps, tout désir de renaissance, toute ignorance des réalités, élimine, arrache toute la vanité, l’arrogance du "je suis".

Lorsque l’on commence à développer une compréhen-

sion juste des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa), il ne peut pas encore y avoir de réalisation directe de leur apparition et de leur disparition. D'abord, leurs différentes caractéristiques doivent être clairement connues : les phénomènes psychiques doivent être connus comme étant psychiques, différents des phénomènes matériels, et les phénomènes matériels doivent être connus comme étant matériels, différents des phénomènes psychiques. La compréhension se développe étape par étape et c'est à un stade ultérieur que l'apparition et la disparition de la réalité qui se manifeste peuvent être directement connues en profondeur. Cependant, même «celui qui est entré dans le courant de l'éveil» (un sotāpanna) qui a une connaissance des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels tels qu'ils sont, à savoir dépourvus d'un moi, d'existence ou d'essence propres, n'a pas éradiqué tout attachement et toute ignorance des réalités. Seul un *arahat* a éradiqué tous les types d'attachement, toute ignorance des réalités et tout orgueil. À la lecture de ce discours (de ce sutta), nous pouvons nous sentir motivés pour commencer à étudier avec une attention lucide les phénomènes psychiques et les phénomènes matériels qui apparaissent à cet instant même. Et, puisque le chemin est long pour comprendre leur fugacité, nous ne devons pas remettre à plus tard la progression dans la compréhension de ces phénomènes.

Vous vous demandez d'où peuvent provenir les différences de caractère, de "personnalité" entre les personnes s'il n'y a pas de soi, d'existence propre d'un moi. Elles trouvent leur origine dans les accumulations des tendances accumulées dans les consciences (les citta). Les consciences apparaissent et disparaissent, mais une conscience qui disparaît conditionne la conscience qui la remplace et c'est pourquoi les accumulations peuvent être "transportées" d'une conscience à l'autre. C'est pourquoi nous pouvons constater que les gens ont des inclinations différentes,

qu'ils se comportent de manière différente les uns des autres. Notre comportement est conditionné, il n'existe pas de moi. Nous nous attachons à notre "personnalité", c'est-à-dire à l'image que nous nous faisons de nous-mêmes. Nous voulons être bons, et nous nous attachons à nos bonnes actions. Nous n'avons pas compris que, alors même qu'il n'y a pas de moi, de soi, des consciences bénéfiques (des kusala citta) ou des consciences néfastes (des akusala citta) apparaissent. Nous ne possédons pas les consciences bénéfiques tout simplement parce qu'elles ne peuvent pas durer. Elles n'apparaissent qu'un moment et ensuite des consciences néfastes ne manqueront pas d'apparaître. À cause de notre ignorance des réalités, nous ne remarquons même pas quand il s'agit de consciences bénéfiques et quand il s'agit de consciences néfastes. Par exemple, lorsque nous donnons quelque chose avec générosité, il y a des consciences bénéfiques qui peuvent être accompagnées d'un ressenti agréable. Très peu de temps après, des consciences néfastes avec de l'attachement peuvent apparaître qui peuvent également être accompagnées d'un ressenti agréable. Nous pouvons, par exemple, penser : "J'ai très bien fait cela ; j'ai vraiment réussi quelque chose ; j'ai fait ceci". S'il n'y a pas d'attention lucide, nous ne faisons pas de distinction entre les différentes consciences ni entre les différents ressentis. Il semble qu'il n'y ait qu'un seul type de ressenti, un ressenti agréable, qui dure, et il semble que ce soit bénéfique (kusala) à chaque fois. Ainsi, nous prenons pour bénéfique ce qui est néfaste (akusala). Il est essentiel d'avoir une compréhension juste de ce qui est bénéfique et de ce qui est néfaste, sinon ce qui est bénéfique ne peut être développé.

Vous écrivez que vous pouvez avoir une attention lucide pour plus d'une réalité à la fois. Cela n'est pas possible. Chaque conscience (chaque citta) ne peut avoir qu'un seul objet et donc une conscience avec une attention lucide ne peut avoir qu'un seul objet. On peut prendre pour une attention lucide ce qui n'est qu'une pensée. Par exemple, on peut

avoir l'idée de voir et d'entendre en même temps. Il y a alors pensée au sujet d'un concept, d'un «tout global» agglomérant différents phénomènes. Si l'on peut être attentif avec lucidité aux différentes caractéristiques des réalités qui se présentent, uniques et inédites, on découvrira qu'une attention lucide ne peut avoir qu'un seul objet à la fois. Il est imprévisible de savoir quelle réalité se présentera à tel moment. Il peut s'agir d'une mollesse ou d'une dureté qui touche le système nerveux somatosensoriel, d'un son, d'un objet visible ou de toute autre réalité. Tant que nous ne ferons pas la distinction entre les différentes réalités qui se présentent l'une après l'autre, nous continuerons à penser que les réalités durent. Par exemple, des consciences avec du désir-attachement (du lobha) peuvent apparaître et on peut alors penser au désir-attachement. Nous pouvons penser avec de la colère (du dosa) au désir-attachement qui est apparue il y a un moment. Si l'on peut avoir une attention lucide au sujet des différentes caractéristiques, on peut savoir que le désir-attachement est un type de réalité et qu'une pensée avec de la colère est un autre type de réalité. Elles apparaissent à cause de leurs propres conditions, elles sont au-delà de tout contrôle, dépourvues d'un moi, d'existence ou d'essence propres.

Vous m'avez demandé si une attention lucide pour un son signifie reconnaître ce son comme étant un son.

Qui reconnaît un son comme étant un son ? Y a-t-il l'idée d'un moi qui reconnaît un son comme étant un son ? Lorsque deux personnes disent qu'elles reconnaissent un son comme étant un son, l'une peut avoir une compréhension juste et l'autre non. Nous pouvons comprendre en théorie qu'une attention lucide (un sati) est dépourvue d'un moi, d'existence ou d'essence propres, mais nous pouvons encore nous attacher à l'idée de "mon attention lucide ". Lorsque l'on désire avoir une attention lucide et que l'on veut créer les conditions de sa manifestation, on n'a pas compris qu'une attention lucide est dépourvue d'un moi, d'existence

ou d’essence propres, qu'elle n’apparaît qu’en raison de ses propres conditions. On peut imaginer ce que pourrait être une attention lucide, mais au lieu de spéculer sur ce sujet, on devrait garder à l'esprit que les réalités qui apparaissent, et donc aussi une attention lucide et une connaissance profonde (un paññā), ne sont que des phénomènes conditionnés qui échappent à tout contrôle. Au-delà de tout contrôle, signifie qu'ils sont dépourvus d’un moi, d’existence ou d’essence propres. Notre objectif ne devrait pas être d'avoir de nombreux moments d’attention lucide, mais de développer une compréhension juste des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa) qui apparaissent à cet instant même. Un son apparaît maintes et maintes fois. La compréhension juste d’un son peut être développée lorsque celui-ci apparaît et nous n'avons pas besoin de réfléchir sur ce qu’est une attention lucide. On peut dire que l'on reconnaît un son comme étant un son, mais on peut ne pas le comprendre comme étant un type de phénomène matériel qui apparaît par l’organe auditif. On peut le nommer "phénomène matériel", mais nommer une réalité n'est pas la même chose que de connaître directement sa caractéristique lorsqu'elle se manifeste. Au début, il ne peut y avoir de connaissance précise des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels, mais nous devons nous rappeler que celle-ci ne peut être développée que lorsqu’il y a étude avec une attention lucide du phénomène psychique ou du phénomène matériel qui se présente à cet instant même.

Vous affirmez que vous pouvez connaître "quelque chose" de non permanent, les "changements" des phénomènes. Mais il ne s’agit alors que d’une pensée, d’une idée, que l’on se fait de la non-permanence. L’apparition et la disparition d’un phénomène psychique (d’un nāma) ou d’un phénomène matériel (d’un rūpa) unique ne peuvent, comme je l’ai dit, être vues directement, réalisées, que plus tard, car elles ne peuvent pas l’être tant que l’on n’est pas encore

capable de voir la différence entre les phénomènes psychiques et les phénomènes matériels.

Nous vivons la plupart du temps dans le Monde de la vérité conventionnelle et il y a beaucoup d'ignorance au sujet du Monde de la vérité ultime, le Monde des réalités ultimes (des paramattha dhamma). Dans votre lettre, vous donnez l'exemple de jeunes gens qui sont mécontents de la situation dans leur pays et qui commettent des actes de violence (de dosa) afin d'exprimer leur mécontentement. La haine, la violence, qu'ils ont accumulée est la véritable raison pour laquelle ils commettent ces actes, et les situations qui les mécontentent ne sont que des occasions pour que leur colère accumulée apparaisse. La colère apparaîtra toujours tant qu'elle n'aura pas été éradiquée.

Dans notre vie quotidienne, il y a de nombreux moments de colère (de dosa). Nous pouvons nous réveiller avec un ressenti légèrement désagréable. Au début, nous ne nous rendons pas compte qu'il y a de la colère, mais ensuite nous pouvons nous souvenir d'un événement désagréable comme par exemple des paroles désobligeantes que quelqu'un a pu nous adresser la veille. Nous pouvons aussi nous inquiéter d'une situation difficile à laquelle nous devrons faire face ce jour-là. Ces circonstances ne sont pas la véritable cause de notre colère. Les circonstances extérieures, les personnes que nous rencontrons changent, mais il y a toujours notre colère accumulée qui ressortira, trouvant toujours un objet. Il y aura toujours des raisons pour que la colère se manifeste tant qu'elle n'aura pas été éradiquée. La personne qui a réalisé le troisième stade de l'Éveil (l'anāgāmī) a éradiqué la colère. La voie qui mène à l'éradication des souillures psychiques est l'amélioration d'une compréhension juste de celles-ci au moment où elles apparaissent. Il n'y a pas d'autre voie.

Comment pouvons-nous comprendre que la colère est un phénomène psychique (un nāma) conditionné ? Ce n'est pas en pensant à la colère qui a déjà disparu ni aux événe-

ments qui ont conditionné son apparition, mais en étant attentif avec lucidité à celle-ci lorsqu'elle apparaît, au moment présent. C'est seulement s'il y a une attention lucide aux phénomènes tels qu'ils apparaissent par l'une des six portes que nous réaliserons progressivement que ce sont des réalités conditionnées, dépourvues d'existence ou d'essence propres, d'un moi, d'un soi. Si l'on n'est vigilant et lucide qu'envers des phénomènes qui apparaissent par la porte des yeux ou par la porte des oreilles, ce n'est pas suffisant. Il n'y a pas seulement un objet visible ou un son, mais aussi une vision, une audition, un désir-attachement (un lobha), une colère (un dosa), et bien d'autres réalités.

On peut également avoir une attention lucide pour les différents types de ressentis qui apparaissent. Nos ressentis changent tout le temps. Des ressentis apparaissent en raison de ce que l'on voit, entend, sent, goûte, de ce que l'on connaît par le système nerveux somatosensoriel et de ce que l'on pense. À chaque moment de conscience (de citta), la condition qui accompagne le ressenti change et donc les ressentis changent tout le temps. Ce n'est pas possible de voir cela lorsque nous nous attachons à un ressenti qui a déjà disparu. Ce dernier n'existe plus, mais nous continuons à y penser. Si nous nous attachons à des ressentis passés, nous vivons davantage dans le Monde des illusions que dans celui des réalités ultimes (des paramattha dhamma).

Dans le Visuddhimagga (XX, 96), les phénomènes psychiques (les nāma) et les phénomènes matériels (les rūpa) qui apparaissent et disparaissent sont comparés au son d'un luth qui apparaît en raison de conditions avant de disparaître. Le texte précise :

> '...Mais de même qu'il n'y a pas de réserve antérieure à l'apparition d'un son qui apparaît quand on joue du luth, que celui-ci ne provient d'aucune réserve quand il apparaît, qu'il ne va dans aucune direction quand il cesse, qu'il ne persiste pas comme réserve quand il a cessé, mais au contraire, n'ayant pas existé, il est amené à l'existence grâce au luth,

au manche du luth et à l’effort approprié de l’homme, et ayant existé, il disparaît - de même tous les états matériels et immatériels, n’ayant pas existé, sont amenés à l’existence, et ayant été, ils disparaissent.'

Il est bénéfique de se rappeler que les phénomènes psychiques (les nāma) et les phénomènes matériels (les rūpa) qui apparaissent dans notre vie quotidienne apparaissent en raison de conditions pour disparaître aussitôt. Si nous réfléchissons profondément à cela, nous serons moins enclins à continuer de penser à ce qui est déjà passé. De cette façon, on oubliera moins d’être attentif à ce qui apparaît maintenant. Vous n’avez pas besoin de faire quoi que ce soit de spécial pour être attentif avec lucidité : il y a des objets qui stimulent les six portes à chaque instant. Lorsque vous touchez de l’eau qui est trop chaude, la chaleur se manifeste. Vous pouvez penser : "Cette eau est trop chaude", et donc il y a une pensée. L’eau chaude est un concept auquel nous pensons, mais la chaleur est une réalité, un phénomène matériel qui stimule le système nerveux somatosensoriel, car elle peut être directement connue. Un phénomène matériel de chaleur, un phénomène psychique qui connaît la chaleur ou qui ressent de la douleur peuvent apparaître très fréquemment entre les pensées. Ce sont tous des phénomènes différents qui ne durent pas et qui sont dépourvus d’un moi, d’existence ou d’essence propres. Il n’y a pas de personne qui éprouve de ressenti de douleur, il y a un phénomène psychique qui ressent. Un ressenti douloureux apparaît à cause de ses propres conditions. S’il n’y a pas les bonnes conditions pour cela, il ne peut pas apparaître.

Lorsque nous entendons des mots durs, les conditions sont réunies pour que se manifeste un ressenti désagréable, mais il peut y avoir aussi des moments d’attention lucide entre les deux. Outre le ressenti désagréable, il y a des sons, des auditions et d’autres réalités qui apparaissent. De cette façon, nous pouvons réaliser qu’un ressenti désagréable

n'est qu'un phénomène parmi de nombreuses autres réalités qui apparaissent, chacune en raison de ses propres conditions. Si nous ne sommes pas attentifs avec lucidité, nous pensons qu'il n'y a que "ma sensation désagréable" et que celle-ci semble durer. Nous pouvons croire que cette personne particulière, ce lieu et cette situation sont les causes de notre malheur. Cependant, ce ne sont pas les vraies causes. La véritable cause est l'accumulation de notre colère (notre dosa).

Lorsque nous sommes attentifs avec lucidité aux phénomènes psychiques (aux nāma) et aux phénomènes matériels (aux rūpa), il y a moins d'asservissement aux objets que nous connaissons. Lorsque l'on a une attention lucide envers un objet visible qui apparaît par les yeux, il n'y a pas d'asservissement à l'objet visible. Lorsqu'il y a une attention lucide envers un son qui se manifeste par les oreilles, il n'y a pas d'asservissement à ce son, et il en est de même pour les objets qui se présentent par les autres portes. La connaissance peut nous rendre libres, mais nous ne devons pas nous attendre à arriver à des résultats en peu de temps. Vous souvenez-vous du discours (du sutta) sur le manche d'un couteau qui s'use très lentement, dans les Discours apparentés (III, Khandhā-vagga, Cinquante du milieu, Le manche d'herminette) ? Le Bouddha parle du manche d'un couteau dont on se servirait chaque jour. Il s'use progressivement, mais on ne peut pas en distinguer la quantité qui s'use chaque jour. Nous ne pouvons pas contrôler la fréquence à laquelle se manifeste une attention lucide, puisqu'une attention lucide est non-soi (anattā), c'est-à-dire qu'elle apparaît en raison de ses propres conditions. Cependant, même quelques instants d'attention lucide entre le désir-attachement (le lobha), la colère (le dosa) et l'ignorance (moha) sont très bénéfiques. On commence à développer la voie qui mènera sûrement à la liberté. Nous avons lu la condition pour être libérés des souillures psychiques dans les Discours apparentés (IV, Satāyatana-vagga, Discours appa-

rentés sur le Sens, Troisième Cinquante, Chapitre III ; § 124). Nous lisons le récit d'une conversation entre le père de famille Ugga et le Bouddha :

"S'il vous plaît, Seigneur, dites-nous quelle est la condition, quelle est la cause qui fait que, dans ce Monde, certains êtres ne sont pas entièrement libérés dans cette vie même, alors que d'autres sont entièrement libérés ?"

"Il y a, père de famille, des objets que l'œil peut connaître, des sons que l'oreille peut connaître, des parfums, des saveurs, des objets tangibles que le corps peut connaître, des états d'esprit que l'esprit peut connaître... S'il s'y attache, père de famille, un moine n'est pas totalement libre. C'est la condition, c'est la cause pour laquelle, dans ce Monde, certains êtres ne sont pas entièrement libres dans cette vie même.

De même, père de famille, il y a des objets connaissables par l'œil... S'il ne les saisit pas, un moine est totalement libre. Voilà, père de famille, la condition, la cause qui fait que, dans cette vie même, certains êtres ne sont pas entièrement libres, tandis que d'autres le sont."

Lorsque nous voyons, entendons, sentons, goûtons, touchons ou pensons, sommes-nous libres ? Ne trouvez-vous pas qu'un moment d'attention lucide envers un objet à la fois est un début de liberté ? Il y a moins d'asservissement aux objets et l'on est sur la voie de l'éradication de la croyance fausse en un moi, de la "croyance en une personnalité". Il n'y a pas d'autre moyen que celui qui consiste à améliorer la compréhension des réalités qui se présentent par les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le système nerveux somatosensoriel et la porte du psychisme.

Avec mettā,
Nina van Gorkom

4 Claire compréhension

Tokyo, le 1er mars 1971

Cher Monsieur G.,

"*Qu'est-ce que sati-sampajañña, la compréhension lucide ? Ce terme me laisse perplexe.*"

C'est une question que vous m'avez posée.

Il existe de nombreux degrés de compréhension. Quelle est la signification de "compréhension lucide" : la connaissance théorique ou la connaissance par l'expérience personnelle ? Laquelle serait la plus lucide ? «Celui qui est entré dans le courant de l'éveil» (un sotāpanna) a-t-il une compréhension lucide des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa), une compréhension du Monde au sens noble ? Le degré de compréhension lucide de l'*arahat* est-il encore plus élevé ? Par quel moyen améliorer la compréhension lucide : est-ce en réfléchissant sur les réalités ou en leur portant une attention lucide lorsqu'elles se présentent ? Une attention lucide aux réalités n'est-elle pas le moyen grâce auquel la compréhension devient graduellement plus lucide?

Le terme *sati-sampajañña* est composé du mot *sati*, attention lucide, et du mot *sampajañña* qui signifie discernement ou compréhension. Le *Sumaṅgalavilāsiní*, le commentaire des Discours longs du Bouddha (du Dīgha Nikāya), explique qu'il existe une quadruple compréhension (4 sampajañña). Ces points démontrent clairement qu'il existe différents niveaux de compréhension lucide (de sati-sampajañña). Ce sont les suivants :

1. *sātthaka-sampajañña*...compréhension de ce qui concerne le but.
2. *sappāya-sampajañña*...compréhension de ce qui est adapté, approprié.

3. *gocara-sampajañña*...compréhension de l’objet
4. *asammoha-sampajañña*...compréhension de l’absence d’illusion.

Sātthaka-sampajañña, est la compréhension de ce qui concerne le but ; cela concerne notre santé corporelle ainsi que le développement de ce qui est bénéfique (kusala) et l’amélioration de la compréhension juste. Le Bouddha était soucieux du bien-être corporel et psychique du moine. Celui-ci apprenait à comprendre le but de l’aumône et de l’usage des autres nécessités pour lesquelles il existe des règles. Un moine ne doit pas utiliser ces nécessités avec du désir-attachement. Nous lisons dans le Visuddhimagga (I, 85) la façon dont il doit utiliser l’aumône alimentaire :

> Réfléchissant avec sagesse, il n’utilise l’aumône ni pour se divertir, ni pour s’enivrer, ni pour améliorer son apparence, ni pour s’embellir, mais seulement pour assurer l’endurance et la continuité de ce corps, pour mettre fin à la gêne et pour contribuer à la vie pure : "Ainsi, je mettrai fin aux anciens ressentis et n’en susciterai pas de nouveaux, et je serai sain et irréprochable et vivrai à l’aise."

Le moine se servira de l’aumône alimentaire comme le fait un malade d’un médicament. Il fera cesser la sensation de faim et prendra de la nourriture avec modération.

Le Bouddha, le jour même où il devait réaliser l’Éveil, cessa de jeûner en prenant le gruau de riz offert par Sujātā. Il avait compris que de s’adonner à des pratiques ascétiques sévères n’était pas la Voie du milieu.

Dans une certaine mesure et dans leur propre situation, les laïcs aussi peuvent appliquer certaines des règles de formation des moines. Lorsqu’il y a de la compréhension lucide (du sati-sampajañña) pendant que nous mangeons, celle-ci sait quel est le but correct de la prise de nourriture. Nous n’avons pas besoin de penser tout le temps au but de ce que nous faisons. Lorsque de la compréhension lucide se manifeste, elle connaît le but juste. Lorsque la compréhen-

sion du but de la prise de nourriture est claire, il existe des conditions pour ne pas rechercher du plaisir en mangeant, mais pour prendre la nourriture comme un médicament pour le corps. On peut découvrir ce qui est bon pour sa santé. On ne devrait pas se torturer en restant trop longtemps immobile dans une position figée du corps. Certaines personnes désirent le calme et espèrent pouvoir le développer à un haut degré en restant longtemps assises. Lorsque l'on comprend clairement le but, on ne se torture pas, on s'étire à bon escient ou on change de position.

La compréhension lucide (le sati-sampajañña) en ce qui concerne le but est nécessaire pour le développement de ce qui est bénéfique (kusala) et pour l'amélioration de la compréhension juste. Lorsque nous rendons visite à un ami dans le Dhamma qui nous explique le Dhamma de la bonne manière, ou lorsque nous visitons des lieux saints en Inde, cela peut être fait avec de la compréhension lucide par rapport au but, à savoir l'amélioration de la compréhension juste.

Nous lisons dans les Discours progressifs (Livre des Dix, Chapitre XVIII, § 4) à propos du but et du non-but. Le Bouddha dit aux moines :

> "Et qu'est-ce qui, moines, n'est pas un but ?
> Ôter la vie, prendre ce qui n'est pas donné, une mauvaise conduite dans les désirs sexuels, le mensonge, la médisance, les paroles dures, le bavardage futile, la convoitise, la malveillance et les croyances fausses. Ceci, moines, s'appelle le non-but."

Nous lisons ensuite que de s'abstenir de commettre un acte intentionnel néfaste (un kamma akusala) est un but. La compréhension lucide (le sati-sampajañña) en ce qui concerne le but voit le bénéfice de ce qui est bénéfique (kusala) et le désavantage de ce qui est néfaste (akusala). Lorsque d'autres personnes nous parlent d'une manière dure, nous pensons immédiatement à nous-mêmes, à notre propre intérêt. Qu'est-ce qui est vraiment utile pour nous ? Lorsque la

compréhension lucide se manifeste, elle voit les avantages de la patience et de la bonté, elle voit les avantages de toutes sortes d'actes bénéfiques. Lorsque les autres personnes sont déplaisantes, elles nous donnent l'occasion de cultiver la patience et de garder son sang-froid. Nous avons besoin de compréhension lucide en ce qui concerne le but de la vie quotidienne. Si l'on veut développer le calme psychique (le samatha), il nous faut la compréhension lucide qui connaît les avantages de ce qui est bénéfique ainsi que les inconvénients du désir-attachement (de lobha) envers les objets des sens. Lorsque l'on désire du calme, les consciences (les citta) sont néfastes, mais on ne le remarquera pas forcément. Afin de développer un calme bénéfique, il faut qu'il y ait de la compréhension lucide qui comprend l'inconvénient du désir-attachement. Tant qu'il y a du désir-attachement, on ne réalise pas le but.

Pour le développement de l'Octuple Sentier, la compréhension lucide (le sati-sampajañña) en ce qui concerne le but est nécessaire. Nous lisons dans les Discours progressifs (Livre des Dix, chapitre XIV, § 4) que le Bouddha a dit aux moines que les facteurs de la mauvaise voie sont des non-buts. En ce qui concerne le but, nous lisons :

> "Et quel est le but, moines?
>
> Compréhensions justes, pensées justes, paroles justes, actions corporelles justes, efforts justes, attentions lucides justes, concentrations justes, connaissances justes et libérations justes...."

Lorsque l'on suit un mauvais chemin, il n'y a pas de compréhension lucide (de sati-sampajañña). Lorsque l'on suit le bon chemin, il y a une compréhension lucide du but. Le but est l'éradication des croyances fausses et de toutes les autres souillures psychiques. Si l'on suit le bon chemin, on finit par atteindre le but.

Nous croyons que la compréhension juste des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels est ce qu'il y a de plus élevé dans la vie, mais est-ce vrai ? Faisons

preuve de sincérité et apprenons à connaître nos propres accumulations. Ne donnons-nous pas plus d'importance à notre travail et à nos loisirs qu'à l'amélioration de la compréhension juste ? S'il y a de la compréhension lucide (sati-sampajañña) qui voit la valeur de l'attention aux réalités, la compréhension juste peut se développer pendant les moments où nous travaillons comme pendant les moments où nous nous relaxons. Il existe des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels tout le temps, peu importe la situation ou le lieu dans lequel nous nous trouvons. Il peut y avoir un début d'étude de ces phénomènes lorsqu'ils apparaissent. Il n'est pas nécessaire d'aller dans un endroit calme et de changer notre mode de vie habituel pour développer la compréhension. Lorsqu'il y a du désir-attachement pour de l'attention, cela entrave l'amélioration de la compréhension de notre vie, de nos accumulations. Nous avons accumulé du désir-attachement (du lobha) pour des choses agréables, nous aimons aller à un concert ou regarder la télévision. Nous devrions apprendre à voir que dans de telles situations, il n'y a que des réalités (des dhammas) qui apparaissent en raison de leurs propres conditions. Si nous n'apprenons pas à connaître le désir-attachement tel qu'il est, comme étant seulement une réalité conditionnée, nous ne pouvons pas réaliser l'Éveil et les souillures psychiques ne peuvent pas être éradiquées.

La deuxième compréhension (*sappāya-sampajañña*) consiste à savoir ce qui est approprié, ce qui convient à soi-même. Cette compréhension (sampajañña) se rapporte à notre santé corporelle ainsi qu'au développement de ce qui est bénéfique (kusala). Nous savons que nous ne devons pas négliger notre santé corporelle et nous devons donc savoir ce qui nous convient afin de rester en bonne santé et de vivre à notre aise. Nous devons, par exemple, découvrir la nourriture qui nous convient et celle qui ne nous convient pas. Ce qui convient à une personne peut ne pas convenir à une autre. Nous avons besoin de comprendre ce qui est adapté, approprié (sappāya-sampajañña) et qui conditionne

notre santé corporelle. Nous avons également besoin de comprendre ce qui est adapté et qui conditionne le développement de ce qui est bénéfique. Ceux qui ont des accumulations pour développer le calme psychique (le samatha) doivent connaître les conditions particulières qui doivent être remplies pour cela. Le plus important est la compréhension juste qui sait précisément quand une conscience (un citta) est bénéfique et quand elle est néfaste, sinon le calme ne peut être développé. La compréhension de ce qui est adapté, approprié, est nécessaire pour connaître quel objet de méditation nous convient afin que le calme puisse se développer. La méditation sur les cadavres, par exemple, ne convient pas à tout le monde, car pour certaines personnes cet objet de méditation conditionne la colère ou la peur. Si l'on a des accumulations pour développer le calme jusqu'au degré des absorptions (des jhāna), il faut vivre dans un endroit isolé. On a besoin de comprendre ce qui est adapté, approprié, pour trouver un endroit qui nous convient.

Le développement de l'intuition pénétrante (de vipassanā) demande des conditions différentes de celles exigées pour le développement du calme. Les conditions pour le développement de l'intuition pénétrante sont : l'association à un ami de bien qui peut nous expliquer le Dhamma, puis écouter, réfléchir et tester la signification de ce que l'on a entendu. C'est ainsi que l'on peut avoir une compréhension correcte de l'Octuple Sentier. Si se manifeste de la compréhension de ce qui est adapté, approprié (sappāya-sampajañña) pour l'amélioration de la compréhension juste, celle-ci grandira.

Nous lisons dans les Discours apparentés (IV, Discours apparentés sur le sens, Satāyatana-vagga, troisième cinquante, chapitre V, § 146, Utile) au sujet du *sappāya* qui conduit à ce qui doit être apprécié au plus haut point : l'éradication des souillures psychiques. Ce *sappāya*, cette condition utile, est la vision de la non-permanence. Nous lisons que le Bouddha a dit aux moines :

"Je vais vous enseigner, moines, une voie qui est utile

pour Nibbāna.

Écoutez. Et quelle est, moines, cette voie ?

Ici, moines, un moine comprend que l'œil est non-permanent. Il comprend qu'un objet visible, une conscience visuelle, un contact visuel, sont non-permanents. Ce ressenti agréable, désagréable ou indifférent qui naît du contact visuel, il le comprend également comme étant non-permanent.

Il comprend que l'oreille... le nez... la langue, une saveur, une conscience gustative, un contact avec la langue est non-permanent. Ce ressenti agréable, désagréable ou indifférent, qui naît du contact avec la langue, il le considère également comme non-permanent.

Il comprend que le corps... il comprend que le psychisme, un état de conscience, une conscience psychique, un contact avec le psychisme est non-permanent. Un ressenti agréable, désagréable ou indifférent... qui en découle, il le comprend également comme étant non-permanent.

Ceci, moines, est la voie qui est utile pour le Nibbāna."

La non-permanence des réalités qui apparaissent par les six portes ne peut être vue ni comprise immédiatement. Au préalable, un phénomène matériel (un rūpa) qui apparaît doit être vu et compris en tant que phénomène matériel et un phénomène psychique qui apparaît doit être vu et compris en tant que phénomène psychique. Leur apparition et leur disparition ne peuvent être vues et comprises si l'on ne peut pas discerner clairement leurs différentes caractéristiques. Ce discours (ce sutta) nous rappelle qu'il faut au moins commencer par une attention lucide aux réalités telles qu'un objet visible, une vision, un ressenti ou une avidité, et de faire cela à chaque réalité qui apparaît, c'est-à-dire en cet instant même. C'est la condition qui permet d'améliorer notre compréhension.

La troisième compréhension (*gocara-sampajañña*). *Gocara* signifie littéralement lieu ou domaine. Dans ce cas, il ne s'agit pas de l'endroit où l'on doit résider, mais de "là où va une conscience (un citta)", à savoir l'objet

(l’ārammaṇa) de cette conscience. Lorsque la compréhension de l’objet (*gocara-sampajañña*) apparaît, il y a compréhension de l’objet d’une attention lucide. Toute réalité qui apparaît en cet instant même par l’une des six portes est le "domaine" (le gocara) d’une attention lucide (de sati) de l’Octuple Sentier. Tous les phénomènes psychiques (les nāma) et matériels (les rūpa) sont inclus dans les quatre "Satipaṭṭhāna", les applications de l’attention lucide. Il s’agit de: une attention lucide au corps (au kāya), aux ressentis (aux vedanā), aux états de conscience (aux cittas) et à tous les autres objets psychiques (aux dhammas). L’objet d’une attention lucide est une réalité ultime (un paramattha dhamma) qui apparaît en cet instant, et non pas un concept tel qu’un corps, une main ou une chaise. Certaines personnes pensent que les postures du corps peuvent être des objets d’attention lucide. Ils pensent par exemple que le "phénomène matériel (le rūpa) d’une assise" devrait être l’objet d’une attention lucide. Parmi les vingt-huit types de phénomènes matériels énumérés dans l’Abhidhamma, il n’est jamais fait mention du phénomène matériel d’une assise. Le corps est composé des quatre Grands Éléments et d’autres phénomènes matériels qui ont chacun leur caractéristique spécifique. La caractéristique de la dureté ou de la chaleur peut se manifester, peu importe que l’on soit assis, debout, en marche ou couché. La position assise n’a pas de caractéristique, c’est un concept que l’on a d’un corps comme tout global qui est assis. Afin d’éradiquer l’idée d’un moi qui est assis, il faut avoir une attention lucide à une seule réalité à la fois, phénomène psychique ou phénomène matériel. Nous avons des conditions pour penser à une assise et nous n’avons pas à éviter cela, mais nous devrions connaître la différence entre les moments où nous pensons à des concepts tels que le corps comme un tout global et les moments où il y a attention lucide à une réalité ultime (à un paramattha dhamma).

Pensons-nous qu’un objet qui nous déplaît ne devrait pas être un objet d’attention lucide? Est-ce que nous le

"mettons de côté" et attendons qu'apparaisse un autre objet ? Par exemple, la plupart d'entre nous n'aiment pas être pressés. Préférerions-nous ne pas être attentifs avec lucidité aux phénomènes psychiques (aux nāma) et aux phénomènes matériels (aux rūpa) dans de tels moments ? Ou bien pensons-nous que nous ne le pouvons pas ? N'y a-t-il pas une tendance secrète à ne pas vouloir connaître les objets qui nous déplaisent ? En agissant de cette façon, la compréhension juste des réalités ne peut pas se développer. Lorsque nous nous sentons fatigués, ou en colère, ou lorsque nous sommes découragés en ce qui concerne les progrès dans l'établissement de l'attention lucide (dans Satipaṭṭhāna), peut-il y avoir une attention lucide ayant pour objet de tels moments ? Ce ne sont que des réalités survenant en raison de conditions, c'est-à-dire qu'elles sont dépourvues d'un moi, d'existence ou d'essence propres. Nous comprenons en théorie que tout peut être un objet d'attention lucide, mais mettons-nous cette compréhension en application? Une pratique erronée consistant à s'attacher aux règles et aux rituels (à sīlabbata-parāmāsa) est un type de croyance fausse (de diṭṭhi). Tant que nous ne sommes pas «celui qui est entré dans le courant de l'éveil» (un sotāpanna), les croyances fausses n'ont pas été éradiquées et en conséquence une pratique erronée peut se manifester. Nous pouvons penser que lorsque nous sommes en compagnie de nombreuses personnes il est impossible d'être attentif avec lucidité. Essayons-nous d'ignorer des réalités particulières sous prétexte que nous les jugeons non adaptées à être des objets d'attention lucide ? Nous pouvons découvrir que, même si nous avons compris intellectuellement en quoi consiste une pratique erronée, de telles tendances peuvent encore apparaître. Il est essentiel d'être également attentif avec lucidité à ces moments. Si nous ne les connaissons pas, il est impossible d'éradiquer les croyances fausses.

Si l'on sait que toute réalité apparaissant maintenant peut faire l'objet d'une attention lucide, une compréhension juste peut se développer. Ne devrions-nous pas connaître la

vision, l'audition ou la pensée qui apparaît maintenant ? Lorsque les conditions sont réunies, une attention lucide peut apparaître dans n'importe quelle situation, même lorsque nous rions ou que nous parlons. Nous lisons par exemple dans le "Khemaka Sutta" (Discours apparentés III, Khandhā-vagga, Cinquante du milieu, Chapitre IV, § 89) que le moine Khemaka a réalisé l'état d'*arahat* alors qu'il expliquait le Dhamma aux autres, et que soixante moines qui l'écoutaient ont également réalisé l'état d'*arahat*. Nous lisons dans le "Satipaṭṭhāna Sutta" (Discours de longueur moyenne I, §10) que le Bouddha, alors qu'il séjournait chez le peuple Kuru à Kammāssadhamma, a parlé aux moines des "Quatre applications de l'attention lucide". Nous lisons dans la section sur une attention lucide au corps, au sujet des quatre types de compréhension lucide, que le Bouddha a dit :

> ...Et encore une fois, moines, un moine, lorsqu'il va ou vient, agit de manière lucidement attentive ; lorsqu'il regarde devant lui ou autour de lui...lorsqu'il s'est penché ou a tendu (son bras)...lorsqu'il porte son manteau externe, son bol et sa robe... il mange, boit, mâche, goûte...quand il obéit aux appels de la nature...quand il marche, se tient debout, s'assoit, dort, est réveillé, parle, se tait, il agit de manière lucidement attentive..."

Une voie de l'attention lucide: telle est la signification de la compréhension lucide (de sati-sampajañña). Y a-t-il une compréhension lucide de l'objet de la compréhension lucide lorsque nous regardons devant nous ou autour de nous ? La compréhension est-elle lucide lorsque nous nous penchons ou nous étirons, lorsque nous mangeons, buvons, marchons, nous tenons debout, nous nous asseyons, nous nous couchons, lorsque nous parlons ou gardons le silence ? Nous avons peut-être lu ce texte à de nombreuses reprises, mais mettons-nous vraiment en application ce que le Bouddha a enseigné ? Nous devons réfléchir souvent à ce texte, même si nous pensons l'avoir déjà compris. Nous

pouvons découvrir que réfléchir sur les enseignements est approprié, utile (sappāya) pour améliorer la compréhension. Ce discours (ce sutta) peut nous rappeler qu'il n'y a pas de limite au "champ de l'attention lucide". Lorsque nous sommes, par exemple, à la recherche d'un objet dans notre sac à main, ou lorsqu'un lacet de chaussure se casse pendant qu'on le noue, il n'y a que des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa), mais nous risquons de ne pas nous en rappeler. Habituellement, de l'irritation (du dosa) apparaît dans de tels moments. Pourtant, il peut y avoir parfois une attention lucide et alors différentes caractéristiques de ces réalités peuvent être connues. La colère a une caractéristique qui est différente de la dureté ou du mouvement qui apparaît par le toucher. Même lorsqu'il n'y a eu qu'un court moment d'attention lucide à une réalité, ce moment a été utile, car il s'agit là d'une condition grâce à laquelle de l'attention lucide a pu être accumulée. C'est de cette façon que s'estompera la tendance à prendre les réalités pour un moi, un soi, doté d'existence ou d'essence propres.

Si la compréhension de l'objet (gocara-sampajañña) est bien établie, **la quatrième compréhension (*asammoha-sampajañña*)** peut apparaître. *Asammoha* signifie "non-illusion". Lorsqu'il y a une compréhension de la non-illusion (d'asammoha-sampajañña), il n'y a pas d'illusion sur l'objet d'une attention lucide. On ne doute plus de la possibilité d'être vigilant et lucide lorsque l'on est occupé ou lorsque l'on se trouve dans des circonstances difficiles. Lorsqu'il n'y a pas d'illusion, les réalités qui apparaissent par les six portes peuvent être connues telles qu'elles sont, dépourvues d'un moi, d'existence ou d'essence propres. Lorsqu'il y a attention lucide à un objet visible, il n'y a pas d'illusion au sujet de l'objet visible, il est vu et compris comme une simple réalité, pas comme une personne ou une chose.

Il est utile de connaître les différents aspects de la compréhension lucide (de sati-sampajañña) : compréhension lu-

cide par rapport au but, par rapport à ce qui est adapté, par rapport à l'objet d'une attention lucide (sati) et compréhension lucide de la non-illusion. Cependant, pendant que l'on s'applique à améliorer la compréhension juste, il n'est pas nécessaire d'essayer de déterminer avec précision quel type de compréhension (de sampajañña) se manifeste. C'est la compréhension lucide, et non un moi, qui connaît le but du développement de l'Octuple Sentier, à savoir l'éradication des souillures psychiques. C'est la compréhension lucide qui connaît les conditions adéquates pour améliorer la compréhension juste. Au début, on doute encore qu'il puisse y avoir une attention lucide dans n'importe quelle situation, on limite le champ d'une attention lucide, et donc il ne peut pas encore y avoir de non-illusion sur l'objet de l'attention.

Vous pensez qu'il existe des facteurs particuliers qui peuvent entraver une attention lucide, comme notre situation professionnelle ou la compagnie d'autres personnes. L'endroit où nous nous trouvons, les personnes que nous rencontrons, le bruit, les voyages, la maladie, tous ces facteurs ne sont aucunement des entraves à Satipaṭṭhāna. Par contre, une mauvaise compréhension de la voie est un obstacle.

Dans le Visuddhimagga (III, 29), il est question des dix empêchements. Il s'agit de l'habitation, de la famille, des gains, de la classe (des étudiants), du bâtiment, du voyage, de la famille, de l'affliction (maladie), des livres et des pouvoirs supranormaux. En ce qui concerne l'habitation, pour ceux qui cultivent le calme psychique (samatha), le logement n'est un obstacle que s'il incite à la distraction ou si de nombreux biens y sont entreposés. En ce qui concerne la famille, il s'agit de parents ou d'une famille de soutien qui offrent de la nourriture ou d'autres choses au moine. Ils peuvent être une source de distraction pour le développement de la méditation du calme psychique. En ce qui concerne les gains, il s'agit ici des quatre nécessités du moine. S'il est constamment sollicité par les gens, il doit donner des bénédictions et enseigner le Dhamma, ce qui fait qu'il

sera continuellement occupé. La classe signifie les étudiants en Discours (en sutta) ou les étudiants en Abhidhamma. Si le moine doit enseigner à des étudiants, il n’a pas la possibilité de développer le calme psychique. Le bâtiment signifie une activité de construction. C’est toujours un obstacle au calme psychique puisque l’on est occupé à veiller sur les travaux. Voyager est un obstacle au calme psychique, car les pensées sont occupées par le voyage. Par empêchement des proches, on entend également le professeur ou l’élève du moine ou d’autres personnes avec lesquelles il vit. S’ils sont malades, ils constituent un obstacle au calme psychique, car ils sont pour lui une source de préoccupation. L’affliction concerne toute forme de maladie. Elle est un obstacle lorsqu’elle cause de la souffrance. En ce qui concerne les livres, il s’agit de la responsabilité de textes, ou de la récitation de textes. Lorsqu’il s’occupe de ces sujets, il est détourné du développement du calme psychique. Il est dit que neuf des dix obstacles ne sont des obstacles que pour le calme psychique. Ils détournent de son développement. En ce qui concerne le dixième obstacle, à savoir les pouvoirs supranormaux du non-noble, il ne constitue pas une entrave au calme psychique. Nous lisons dans le Visuddhimagga (III, 56) à propos des pouvoirs supranormaux :

> Ils sont difficiles à maintenir, comme un bébé couché ou un levraut, et la moindre chose les brise. Mais ils sont un empêchement pour l’intuition pénétrante, pas pour la concentration, puisqu’ils peuvent être obtenus par la concentration. Ainsi, les pouvoirs supranormaux sont un empêchement qui doit être tranché par celui qui cherche l’intuition pénétrante; les autres sont des empêchements à trancher par celui qui cherche la concentration."

Par ces exemples, on voit que la méthode et le but du calme psychique (du samatha) sont différents de la méthode et du but de l’intuition pénétrante (de vipassanā). Si l’on a des accumulations pour développer le calme à un degré élevé, on doit vivre une vie retirée et les facteurs qui sont

des entraves au calme doivent être écartés. En ce qui concerne l'intuition pénétrante, elle doit être développée dans la vie quotidienne en améliorant la compréhension de toutes les réalités qui se manifestent, y compris nos souillures psychiques. Comme nous l'avons vu, seuls les pouvoirs supranormaux sont un obstacle à l'intuition pénétrante, car on ne peut pas vivre une vie quotidienne normale si on veut les développer. Il faut vivre dans la solitude et développer le calme jusqu'au degré des absorptions (des jhāna) pour pouvoir acquérir les pouvoirs supranormaux. Les autres facteurs qui sont des empêchements pour le calme psychique ne le sont pas pour l'intuition pénétrante (le vipassanā). "L'habitation" n'est pas un obstacle pour le développement de l'Éveil. Nous avons encore du désir-attachement pour notre maison, nous voulons l'embellir. Tant que l'on n'est pas « Celui-qui-ne-revient-plus » (un anāgāmī), le désir-attachement envers les objets sensoriels n'a pas encore été éradiqué. Le désir-attachement pour l'endroit où l'on vit et tout autre type d'attachement peut être un objet d'attention lucide lorsqu'il apparaît et alors il n'est pas un empêchement. S'il n'y a pas de compréhension juste de l'objet de Satipaṭṭhāna, tout est entrave : le lieu de vie, les proches, le voyage ou la maladie. Il semble toujours y avoir une excuse pour ne pas être attentif avec lucidité à ce moment. Il faut d'abord terminer ce travail, écrire cette lettre, aider les proches qui en ont besoin et qui prennent notre temps de sorte que nous croyons qu'il n'y a pas d'opportunité pour appliquer l'attention lucide. Qu'est-ce qui nous empêche d'agir maintenant ? N'y a-t-il pas des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa), en ce moment même ? Où que nous soyons, il y a des stimuli de dureté ou de mollesse qui impactent le système nerveux somatosensoriel. La dureté est une réalité ultime (un paramattha dhamma), mais lorsqu'il n'y a pas d'attention lucide, nous ne la reconnaissons pas comme réalité. Nous pouvons penser à la dureté, mais ce n'est pas une attention lucide. Lorsque la compréhension

lucide (le sati-sampajañña) apparaît, la caractéristique de la dureté peut être étudiée sans qu'il soit nécessaire d'y penser. Elle peut être connue comme étant une réalité conditionnée. Elle n'appartient à personne ; nous ne pouvons pas la changer, nous ne pouvons rien y faire.

On peut penser qu'une attention lucide est trop difficile à réaliser, on peut croire que pour y parvenir il faut au préalable se trouver un endroit calme. Pourquoi cela ? Parce qu'on s'attend à de nombreux moments d'attention lucide et à de la compréhension lucide immédiatement. Nous devrions laisser tomber nos attentes. Si nous avons écouté le Dhamma et si nous avons compris la manière de développer une compréhension juste des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa), il existe alors des conditions pour l'apparition d'une attention lucide. Après un moment d'attention lucide, il y a forcément d'innombrables moments d'absence d'attention lucide puisque nous avons accumulé l'ignorance des réalités pendant des éons. Comment pourrions-nous en être débarrassés en peu de temps ? Si nous pensons que de nous appliquer à l'attention lucide dans la vie quotidienne est trop difficile, nous créons un obstacle au développement de la compréhension juste. S'il y a un début d'amélioration de compréhension en cet instant même, cette compréhension peut être accumulée. Sans cette accumulation de compréhension, la réalisation de la vérité par les nobles eût été impossible. Ils ont prouvé qu'il n'y a pas d'obstacles au développement de la compréhension juste dans la vie quotidienne.

Avec mettā,
Nina van Gorkom

5 Nāma et rūpa

Tokyo, le 10 avril 1971

Cher Monsieur G.,

Vous m'interrogez sur la manière de connaître la différence entre les phénomènes psychiques (les nāma) et les phénomènes matériels (les rūpa). Vous avez du mal à faire la distinction entre leurs caractéristiques respectives. Je vais d'abord résumer les points sur lesquels vous avez des doutes :

Lors d'une sensation de chaleur, il y a à la fois des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa). Quelle est la caractéristique d'une conscience somatosensorielle (d'un kāya-viññāṇa) ? Quelle est la caractéristique d'un ressenti d'origine corporelle qui accompagne une conscience somatosensorielle ? Quelles sont les caractéristiques des ressentis autres qu'un ressenti d'origine corporelle qui apparaissent à d'autres moments ? Quelle est la caractéristique d'un phénomène matériel de chaleur ?

Ce sont des questions qui ne manquent pas de se poser lorsque nous étudions ce que sont les différents phénomènes psychiques (les nāma) et matériels (les rūpa) et que nous commençons à y porter une attention lucide. Il existe différents niveaux de compréhension des réalités. Tout d'abord, il faut avoir une compréhension théorique des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels, et ensuite on peut commencer à être attentif avec lucidité à leurs caractéristiques lorsqu'ils apparaissent. Par une attention lucide, on peut développer une compréhension directe des réalités.

Une conscience somatosensorielle est une conscience

(un citta) qui connaît des phénomènes matériels (des rūpa) stimulant le système nerveux somatosensoriel. Ces phénomènes matériels peuvent être les suivants :

- l’"élément terre" ou la solidité, connaissable en tant que dureté ou mollesse ;
- l’"élément feu", connaissable en tant que chaleur ou froid ;
- l’"élément vent", connaissable en tant que mouvement ou comme pression.

Ces phénomènes matériels (ces rūpa) stimulent le système nerveux somatosensoriel en permanence. Le système nerveux somatosensoriel par lequel ces phénomènes matériels peuvent être connus est également un phénomène matériel. Le système nerveux somatosensoriel ne connaît rien, mais il est une condition pour tout phénomène psychique (tout nāma) qui connaît un objet tangible. Le système nerveux somatosensoriel a des ramifications dans tout le corps, en superficie comme à l’intérieur sauf dans les parties privées de sensibilité, comme les cheveux ou les ongles. Le Visuddhimagga (XIV, 52) affirme qu’il se trouve partout, comme un liquide qui imbibe une couche de coton. Dans les parties du corps que nous appelons "rein" ou "foie", il existe également un réseau nerveux somatosensoriel ; de la douleur peut se manifester dans ces organes. Lorsque nous remarquons une sensation corporelle, aussi légère soit-elle, cela indique qu’un stimulus impacte le système somatosensoriel. Lorsque nous nous rappelons cette notion, cela peut constituer une condition pour une attention lucide envers différents types de réalités, que ce soit lorsqu’un stimulus sur le système nerveux somatosensoriel est très faible ou qu’il se manifeste à l’intérieur du corps.

Toute la journée, des phénomènes matériels (des rūpa) stimulent le système nerveux somatosensoriel, mais nous ne réalisons pas que ce ne sont que des phénomènes matériels. Nous pensons toujours à un être, à un corps ou à une chose que l’on touche, mais en réalité, ce n’est pas ceux-ci

qui stimulent le système nerveux somatosensoriel. La connaissance d'un objet tangible par le biais du système nerveux somatosensoriel est un moment, et se faire des idées sur cet objet est un autre moment. Il existe différentes réalités qui apparaissent à différents moments par différentes portes. C'est une vérité qui peut être vérifiée par notre propre expérience.

Une conscience somatosensorielle qui connaît un objet tangible stimulant le système nerveux somatosensoriel est une conscience de résultat d'acte intentionnel (un vipāka-citta). Lorsque ce type de conscience connaît un objet tangible agréable, c'est le résultat d'un acte intentionnel bénéfique (d'un kusala kamma) et lorsqu'elle connaît un objet désagréable, c'est le résultat d'un acte intentionnel néfaste (d'un akusala kamma). Lorsque l'objet qui stimule le système nerveux somatosensoriel est agréable, une conscience somatosensorielle est accompagnée d'une sensation corporelle agréable et lorsque l'objet est désagréable, une conscience somatosensorielle est accompagnée d'une sensation corporelle désagréable. Il ne peut y avoir de sensation corporelle indifférente. L'objet est désagréable par exemple lorsque la température qui stimule le système nerveux somatosensoriel est trop froide ou trop chaude, et il est agréable lorsque la température nous convient.

Une sensation corporelle agréable ou désagréable qui accompagne une conscience somatosensorielle est un phénomène psychique (un nāma), car elle connaît quelque chose. Elle est différente d'un phénomène matériel (d'un rūpa) en ce sens que celui-ci ne connaît rien. Puisqu'une conscience somatosensorielle est le résultat d'un acte intentionnel (un vipāka), la sensation corporelle qui l'accompagne est également un résultat d'acte intentionnel.

Une conscience somatosensorielle qui connaît un objet tangible se produit dans un processus de consciences (de citta) qui connaissent cet objet. Dans ce processus, chaque conscience remplit sa propre fonction en connaissant l'objet avec lequel il y a contact. Une conscience somatosenso-

rielle, qui est une conscience de résultat d'acte intentionnel (un vipāka-citta), disparaît immédiatement et est remplacée par d'autres consciences. Dans ce processus, ces dernières, qui connaissent un objet identique à celui de cette conscience somatosensorielle, peuvent être bénéfiques (kusala) ou néfastes (akusala). Lorsqu'elles sont bénéfiques, elles peuvent être accompagnées d'un ressenti psychique agréable ou d'un ressenti psychique indifférent, et lorsqu'elles sont néfastes (akusala), elles peuvent être accompagnées d'un ressenti psychique agréable, d'un ressenti psychique indifférent ou d'un ressenti psychique désagréable. Ce ressenti peut être appelé "ressenti psychique" afin de le différencier d'une sensation corporelle qui accompagne une conscience somatosensorielle. Comme nous l'avons vu, une sensation corporelle n'est pas un phénomène matériel (un rūpa), mais un phénomène psychique (un nāma). Elle peut être appelée sensation corporelle puisqu'elle accompagne une conscience somatosensorielle.

Nous avons parfois l'idée qu'une sensation corporelle désagréable et la colère (le dosa) qui peut apparaître peu après sont difficilement séparables. Pourtant, il s'agit de deux réalités différentes qui apparaissent en raison de conditions différentes. Lorsque nous nous brûlons, la chaleur, qui est un objet tangible désagréable, stimule le système nerveux somatosensoriel et est perçue par une conscience somatosensorielle accompagnée d'une sensation corporelle désagréable. À ce moment-là, il n'y a pas de colère ; une conscience somatosensorielle, qui est une conscience de résultat d'un *kamma* –d'un acte intentionnel– (un vipāka-citta), connaît un objet désagréable. Une sensation désagréable qui accompagne une conscience somatosensorielle est également un résultat d'acte intentionnel (un vipāka). Elle ne fait que ressentir, elle n'a pas la colère pour objet. Une conscience (un citta) enracinée dans la colère (un dosa-mūla-citta), accompagnée d'un ressenti psychique désagréable, apparaît plus tard. Elle connaît l'objet avec de la colère, c'est une conscience néfaste (un akusala citta). Lors-

qu'une attention lucide (un sati) se manifeste, elle ne peut avoir qu'un seul objet, une seule réalité à la fois, et c'est de cette façon que, progressivement, différentes caractéristiques des réalités peuvent être connues. Si nous essayons d'"attraper", de saisir, les réalités et si nous avons le désir-attachement de savoir si la réalité qui apparaît est une conscience, un ressenti, un phénomène matériel (un rūpa) ou tout autre phénomène, alors il y a pensée avec attachement et non pas attention lucide.

Vous écrivez que vous trouvez un désir-attachement (un lobha) et une colère (un dosa), plus facilement connaissables qu'une vision ou une audition. Peut-on dire que quelque chose est facile ? Nous pouvons penser qu'il est facile de connaître le désir-attachement et la colère, mais réalisons-nous leurs caractéristiques lorsqu'elles apparaissent ? Ou bien ne faisons-nous que réfléchir à leur sujet ? Les connaissons-nous en tant que phénomènes psychiques (que nāma) conditionnés, donc pas en tant que moi, que miens, ou y a-t-il encore "MON avidité" et "MA colère" ? Nous devrions voir et comprendre le désir-attachement et la colère également lorsqu'ils sont de moindre intensité. Par exemple, lorsqu'il y a une vision, il y a forcément un désir-attachement à ce qui est vu ou à cette vision, désir-attachement qui survient juste après la vision. Lorsque nous entendons un son trop fort, il peut y avoir une légère colère, mais que nous ne remarquons même pas. Quand il y a du désir-attachement ou de la colère, il y a des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels ; il y a tant de réalités que nous ignorons encore. Le désir-attachement et la colère conditionnent les phénomènes matériels. Notre apparence n'est-elle pas différente lorsque nous sommes en colère et lorsque nous sommes heureux ? Lorsque nous avons peur ou lorsque quelque chose nous déplaît, nous pouvons remarquer des phénomènes corporels conditionnés par des consciences (des citta). Il n'est pas facile de distinguer les différentes caractéristiques des réalités. Nous avons tendance à réunir différentes réalités dans le «tout global» de

"ma personnalité" et ainsi nous ne les connaîtrons pas telles qu’elles sont, seulement des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels, dépourvus d’un moi, d’existence ou d’essence propres.

Dans votre lettre, vous donnez des exemples de moments d’attention lucide. Vous écrivez que lorsque vous marchez, vous êtes vigilant et lucide en ce qui concerne la sensation de pression sur le sol. Ne pensez-vous pas en termes du concept de "pression sur le sol" ? Vous imaginez-vous en train de marcher ? C’est une façon de penser. L’objet auquel on pense à ce moment-là est un concept ou une idée, pas une réalité. Nous pouvons facilement nous tromper et prendre une pensée pour une attention lucide. Lorsque vous touchez un élément de dureté et que vous pensez que c’est dur, y a-t-il une compréhension lucide de la véritable nature du phénomène matériel qu’est la dureté ? Il se peut qu’il y ait encore "quelque chose" de solide qui semble durer. Le sol semble-t-il durer ? Même si on ne nomme pas par "sol" ou "pieds", il peut encore y avoir une mauvaise compréhension de cette réalité. Le phénomène matériel qu’est la dureté peut être connu par le système nerveux somatosensoriel et il apparaît et disparaît, il ne peut pas durer. La dureté semble durer tant que nous n’avons pas compris la vérité de la non-permanence, de l’éphémère. Nous nous attachons à développer l’attention lucide (le sati) et nous voulons nous attacher aux réalités afin de les connaître. Nous ne devons pas nous attendre à ce qu’il y ait une compréhension totale des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa), de leur apparition et de leur disparition, mais nous pouvons apprendre à être attentifs avec lucidité à une caractéristique d’une réalité à la fois lorsque celle-ci apparaît. Lorsque nous nous rappelons que toute réalité, comme une attention lucide, ne peut pas durer, nous serons moins enclins à essayer d’être vigilants et lucides ainsi que de nous attacher aux réalités. Quand c’est le bon moment pour une attention lucide, elle apparaît et peut alors se porter sur toute réalité qui apparaît.

Nous ne pouvons pas planifier une attention lucide envers telle ou telle réalité.

Vous écrivez que lorsque vous mangez vous êtes vigilant et lucide en ce qui concerne les saveurs. Il n'y a pas que des saveurs, il y a aussi un phénomène psychique qui connaît une saveur, sinon le goût ne pourrait pas se manifester. Connaissons-nous déjà la différence entre les phénomènes psychiques (les nāma) et les phénomènes matériels (les rūpa) ? Il ne peut y avoir une attention lucide qu'envers une seule réalité à la fois, mais il semble qu'une saveur et la connaissance de celle-ci apparaissent ensemble. Lorsque la compréhension se développera, une seule réalité peut être connue à la fois, mais pour le moment il y a encore de la confusion. Vous dites que vous pouvez être attentif avec lucidité au mouvement des mâchoires lorsque vous mangez. Encore une fois, n'y a-t-il pas une pensée de l'idée de "mes mâchoires" au lieu d'être attentif avec lucidité à un phénomène psychique ou à un phénomène matériel à la fois ? Lorsque nous serons plus familiarisés avec les caractéristiques des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels, nous serons moins enclins à les nommer ou à sélectionner un objet particulier d'attention lucide.

Certaines personnes peuvent être enclines à s'asseoir et à attendre l'apparition d'une audition, d'un son, d'une attirance ou d'un rejet. En procédant ainsi, les réalités ne seront pas connues. Nous pouvons continuer à faire tout ce que nous faisons habituellement et nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit de spécial pour avoir une attention lucide. Par exemple, lorsque l'on écrit, il peut y avoir un son, une audition, une attirance, un rejet ou toute autre réalité. Lorsque l'on bouge la main, la dureté ou le mouvement peuvent apparaître et ces réalités peuvent être des objets d'attention lucide. Nous ne devrions pas nous soucier du type de réalité qui se présente. On peut essayer de "saisir" la différence entre une audition et un son, une vision et un objet visible, mais en agissant de cette façon les réalités ne seront pas connues. Parfois, il peut y avoir une attention

lucide à des phénomènes matériels (des rūpa), parfois à des phénomènes psychiques, tout dépend de l'attention lucide (de sati).

Je suis heureuse d'entendre qu'il peut y avoir des moments d'attention lucide pendant que vous parlez. On peut être enclin à penser qu'il est impossible d'être attentif avec lucidité tout en parlant, puisqu'il faut penser à ce que l'on va dire. Vous pouvez maintenant vous prouver à vous-même qu'en ces moments-là aussi, des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa) apparaissent. Une pensée qui se produit pendant que l'on parle est aussi une réalité qui peut être un objet d'attention lucide. S'il n'y a jamais d'attention lucide aux pensées, on ne peut pas comprendre que toute pensée est non-soi (anattā), dépourvue de moi, d'existence ou d'essence propres.

Notre vie est composée de phénomènes psychiques (de nāma) et de phénomènes matériels (de rūpa). Lorsqu'il y a développement du psychisme, tout apparaît comme d'habitude, mais auparavant nous ne savions pas que ce qui apparaît est une caractéristique de la réalité. On entend, on voit ou on éprouve des ressentis tout le temps, mais quand il n'y a pas d'attention lucide, nous ne réalisons pas que ce ne sont que des réalités conditionnées, des phénomènes psychiques. Il existe une réalité à chaque instant, mais lorsque nous oublions d'être attentifs avec lucidité, nous ne nous en rendons pas compte. Nous devrions développer une compréhension juste jusqu'à nous familiariser avec les caractéristiques qui apparaissent, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de doute à leur sujet. Lorsque nous avons faim ou lorsque nous avons mal à la tête, il existe différentes sortes de phénomènes psychiques et de phénomènes matériels. Il y a des phénomènes matériels comme de la dureté, il y a des phénomènes psychiques comme une sensation corporelle douloureuse ou un ressenti psychique désagréable, il y a beaucoup de réalités qui apparaissent. S'il n'y a pas d'attention lucide lorsqu'il y a une sensation douloureuse, alors nous

penserons que la douleur peut durer un certain temps. Lorsqu'il y a une attention lucide, nous pouvons découvrir qu'il y a beaucoup d'autres types de phénomènes psychiques et de phénomènes matériels qui se présentent en plus de la douleur causée par un stimulus sur le système somatosensoriel. Une douleur ne dure pas, elle disparaît immédiatement, remplacée par une autre douleur similaire.

Nous accordons une grande importance à ce que nous aimons et n'aimons pas. Nous nous laissons emporter par nos attirances et nos rejets au lieu de porter une attention lucide aux différentes réalités. Nous lisons dans les Discours apparentés (IV, Satāyatana-vagga, Discours apparentés sur le sens, Troisième Cinquante, Chapitre III, § 130, Hāliddaka) :

> Un jour, le vénérable Kaccāna le Grand séjournait parmi les gens d'Avanti, au Refuge du Balbuzard, sur un rocher escarpé de la montagne.
>
> C'est alors que le père de famille Hāliddakāni vint voir le vénérable Kaccāna le Grand. Assis près de lui, il dit ceci :
>
> Il a été dit par l'Exalté, Vénérable, "La diversité des éléments entraîne la diversité des contacts. De la diversité des contacts naît la diversité des ressentis". S'il vous plaît, Vénérable, comment cela est-il possible ?
>
> Ainsi, père de famille, après avoir vu un objet agréable avec l'œil, un moine en vient à connaître comme telle une conscience visuelle qui est une expérience agréable. Grâce au contact avec ce qui est une expérience agréable naît un ressenti agréable.
>
> Après avoir vu avec l'œil un objet désagréable, un moine en vient à connaître comme telle une conscience visuelle qui est une expérience désagréable. Le contact avec un objet désagréable engendre un ressenti désagréable.
>
> Après avoir vu avec l'œil un objet dont l'effet est indifférent, un moine en vient à connaître comme telle une conscience visuelle qui fait l'expérience d'un objet dont l'effet est indifférent. Grâce au contact avec ce qui est une expérience indifférente naît un ressenti qui est indifférent.
>
> De même, père de famille, après avoir entendu un son

par l'oreille, senti un parfum par le nez, goûté une saveur par la langue, connu un objet tangible par le corps, connu par l'esprit un objet psychique, qui est agréable... C'est grâce au contact dont l'expérience est agréable que naît un ressenti agréable. Mais après avoir pris connaissance d'un objet psychique qui est désagréable... le contact avec cet objet dont l'expérience est désagréable provoque un ressenti désagréable. De nouveau, après avoir connu par le psychisme un objet psychique dont l'effet est indifférent, il arrive à connaître en tant que telle une conscience psychique qui expérimente un objet dont l'effet est indifférent. En raison du contact qui est indifférent, un ressenti indifférent apparaît.

Ainsi, père de famille, de la diversité des éléments naît la diversité des contacts. De la diversité des contacts naît la diversité des ressentis".

Nous ne pouvons pas connaître une vision, un objet visible, un contact et un ressenti "en tant que tels" simplement en y pensant. Une connaissance profonde (un paññā) doit réaliser la caractéristique d'une vision lorsqu'elle se présente ; elle doit réaliser une vision comme étant un phénomène psychique (un nāma) qui apparaît à cause des conditions, dépourvu d'un moi, d'existence ou d'essence propres. Le phénomène psychique qui voit est différent du phénomène matériel (du rūpa) qu'est l'objet visible. Lorsque nous apprenons à voir les réalités comme des éléments qui apparaissent en raison de conditions que nous ne pouvons pas contrôler, nous serons moins emportés par des objets agréables ou désagréables. Nous sommes attachés aux ressentis qui apparaissent en raison des objets dont nous faisons l'expérience. Les ressentis accompagnent chaque conscience (chaque citta), mais nous oublions la plupart du temps les ressentis. Y a-t-il une compréhension du ressenti qui se présente maintenant ? S'il n'y a jamais d'attention lucide envers un ressenti, il ne peut y avoir de détachement de l'idée de "mon ressenti".

Des réalités apparaissent par les six portes, où que nous

soyons. Il n’est pas nécessaire de se rendre dans un endroit calme pour les connaître. Lorsque nous sommes en compagnie de nombreuses personnes, par exemple lors d’une fête, il n’y a que des réalités qui apparaissent par les six portes et nous pouvons progressivement apprendre à y être attentifs avec lucidité lors de leur apparition. Nous voyons des objets agréables et, grâce à eux, nous nous sentons heureux. Cependant, nous pouvons nous rappeler que ce n’est qu’un ressenti qui ressent, un ressenti né d’un contact agréable. Nous verrons ou entendrons des objets désagréables et, en raison de ce contact désagréable, un ressenti désagréable ne manquera pas d’apparaître. Nous nous fatiguons lorsque nous devons rester debout pendant longtemps pour écouter des discours et nous pouvons nous sentir crispés. Il n’y a que des réalités différentes qui apparaissent comme la dureté ou la colère (le dosa). Nous pouvons étudier le Dhamma où que nous soyons et s’il n’y a pas d’attachement à l’attention lucide (à sati), il peut y avoir des conditions pour son apparition. Si nous ne pouvons pas encore avoir une connaissance précise des réalités, du moins pouvons-nous commencer à apprendre à les connaître.

Avec mettā,
Nina van Gorkom

6 Connaissance directe

Tokyo, le 20 avril 1971

Cher Monsieur G.,

Je reviens à votre question :

« *Il y a de l'attention, mais pas souvent de connaissance des caractéristiques des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa). Comment puis-je arriver à connaître directement les caractéristiques des réalités ?* »

Y a-t-il une vision maintenant ? Elle a une caractéristique qui peut être connue directement. C'est une réalité qui peut connaître un objet visible par la porte des yeux. C'est un type de phénomène psychique (de nāma), et non pas un soi, ni un moi, une vision est sans existence ni essence propres.

Y a-t-il une audition maintenant ? C'est une autre réalité. C'est un type de phénomène psychique qui connaît un son par la porte de l'oreille. La dureté, la mollesse, la chaleur ou le froid apparaissent maintes et maintes fois. Ce sont des réalités différentes qui ont chacune leur propre caractéristique. Une caractéristique de phénomène psychique (de nāma) ou de phénomène matériel (de rūpa) n'est pas quelque chose d'étranger à ce qui peut être connu maintenant, en cet instant. Toutes les réalités qui apparaissent, une seule à la fois, ont des caractéristiques différentes et elles peuvent être connues. Une vision est un phénomène psychique et l'objet visible est un phénomène matériel ; leurs caractéristiques sont différentes.

Vous avez écrit que vous ne pouvez pas distinguer la différence entre d'une part voir et d'autre part penser à ce qui a été vu, et que cela semble se produire en même

temps. Lorsque nous portons l’attention sur la forme d’un objet tel qu’une chaise, il y a une pensée. Cependant, n’y a-t-il pas aussi des moments où l’on connaît simplement ce qui apparaît par l’organe visuel, sans qu’il y ait de pensée ? Il n’y a pas tout le temps des pensées qui cherchent à définir ce qu’est une chose. Il y a des moments où l’on voit et cette vision conditionne les pensées au sujet de ce que l’on a vu, mais cela se produit à des moments différents. Une conscience (un citta) ne peut avoir qu’un seul objet à la fois. Nous ne pouvons pas nous attendre à avoir une compréhension précise des réalités, mais nous pouvons commencer à être attentifs avec lucidité aux différentes réalités. Il y a différents degrés de connaissance en ce qui concerne les caractéristiques des phénomènes psychiques et celles des phénomènes matériels (des rūpa) et lorsqu’une connaissance profonde (un paññā) aura été davantage développée, on en aura une compréhension plus claire. Ils doivent être connus en tant que phénomènes psychiques et phénomènes matériels, dépourvus d’un moi, d’existence ou d’essence propres.

Le Bouddha a expliqué les réalités de différentes manières afin que les gens soient capables de les connaître en tant qu’éléments psychiques (que nāma) et éléments matériels (que rūpa), dépourvus de soi, de moi, d’existence ou d’essence propres. Nous lisons dans "Une exhortation de Nandaka" (Discours de longueur moyenne III, n°146) que le moine Nandaka devait délivrer un discours à des nonnes. Le Bouddha lui demanda alors de leur répéter plusieurs fois exactement le même discours. Pourquoi ? Leurs "facultés" (leurs indriyas[1]) étaient développées et entendre à nouveau le même discours serait la bonne condition pour qu’elles atteignent le stade d’Éveil pour lequel elles étaient prêtes.

[1]Les facultés (indriyas) qui doivent être développées: confiance (foi), énergie, attention lucide, concentration et connaissance.

Comment cela a-t-il pu se produire ? Serait-ce simplement parce qu'elles écoutaient et pensaient à ce qu'elles entendaient, ou plutôt grâce à des moments d'attention lucide pendant qu'elles écoutaient ? Pendant l'écoute, des moments d'attention lucide peuvent apparaître et elles peuvent être attentives avec lucidité aux visions, aux auditions, aux pensées ou aux ressentis, à toute réalité apparaissant par l'une des six portes. Lorsque je cite ce que Nandaka a dit, on peut penser : "Et c'est tout ?" Cependant, lorsque l'on écoute, que l'on réfléchit à ce que l'on a entendu et qu'il peut y avoir une attention lucide envers les réalités, on peut arriver à les connaître telles qu'elles sont.

Voici donc la conversation entre Nandaka et les nonnes:

> "Que pensez-vous de cela, mes sœurs ? L'œil est-il permanent ou non-permanent ?"
>
> "Non-permanent, Vénérable."
>
> "Mais ce qui est non-permanent est-ce souffrance ou bonheur ?"
>
> "Souffrance, Vénérable."
>
> "Est-il juste de considérer ce qui est non-permanent, souffrance et sujet à la décomposition comme : "Ceci est à moi, c'est moi, c'est moi-même ?".
>
> "Non, Vénérable."
>
> "Que pensez-vous de cela, mes sœurs ? L'oreille... le nez... la langue... le système nerveux somatosensoriel... le psychisme sont-ils permanents ou non-permanents ?... Est-il juste de considérer ce qui est non-permanent, souffrance et sujet à la décomposition comme "Ceci est à moi, c'est moi, c'est moi-même ?".
>
> "Non, Vénérable."
>
> "Et quelle est la raison de cela ?"
>
> "Déjà, Vénérable, au moyen d'une connaissance intuitive parfaite, nous avons bien vu que réellement 'Ces six bases internes des sens sont non-permanentes, fugaces' ".

Ces six "bases internes des sens " (āyatanas) sont les organes physiques des cinq sens et du psychisme. On dit la même chose des six "bases externes des sens" : les cou-

leurs, les sons, les odeurs, les saveurs, les objets tangibles et les objets psychiques. Il en est de même pour les "six sortes de consciences" qui connaissent ces objets. Puis Nandaka dit :

" C’est bien, mes sœurs, c’est bien. Car c’est ainsi, mes sœurs, qu’au moyen d’une connaissance intuitive parfaite, le disciple noble voit ce qu’il est réellement. C’est, mes sœurs, comme l’huile pour allumer une lampe qui est éphémère et destinée à la décomposition, comme la mèche qui est éphémère destinée à la décomposition, comme la flamme qui est éphémère et destinée à s’altérer et comme la lumière qui est éphémère et destinée à s’altérer. Si quelqu’un, mes sœurs, s’exprimait ainsi : l’huile pour allumer cette lampe à huile est éphémère et destinée à la décomposition, et la mèche... et la flamme est éphémère et destinée à la décomposition, mais ce qui concerne la lumière –celle-ci est permanente, durable, éternelle, non destinée à la décomposition–, en parlant ainsi, mes sœurs, parlerait-il correctement ?".

"Non, Vénérable."

"Quelle en est la raison ? "

"C’est que si l’huile pour allumer cette lampe est éphémère et destinée à la décomposition, et si la mèche... et si la flamme est éphémère et destinée à la décomposition, la lumière est d’autant plus éphémère et destinée à la décomposition."

"Même ainsi, mes sœurs, si quelqu’un devait parler ainsi : Ces six bases internes sont éphémères, fugaces et destinées à la décomposition, mais le plaisir, la douleur ou le ressenti indifférent que j’éprouve en raison de ces six bases internes est permanent, durable, éternel, non destiné à la décomposition." En parlant ainsi, mes sœurs, parlerait-il correctement ?"

"Non, Vénérable."

"Quelle en est la raison ? "

"En raison de telle ou telle condition, Vénérable, ces ressentis apparaissent. Dès l’arrêt de cette condition, ces ressentis disparaissent."

Vous écrivez que des moments d’attention lucide vous

aident à vous sentir moins impliqué lorsque des choses désagréables se produisent. Il y a parfois des conditions pour que se manifestent une attention lucide (un sati) et une connaissance profonde (un paññā), mais lorsque les ressentis sont intenses, nous avons tendance à les prendre pour nous-mêmes, nous avons beaucoup de mal à les voir comme de simples réalités conditionnées, de simples phénomènes psychiques (de simples nāma). Habituellement, nous sommes absorbés par ce qui apparaît par les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le système nerveux somatosensoriel et le psychisme, et nous oublions ce que sont les réalités.

Parfois, nous devons connaître des objets désagréables par les sens. L'autre jour, quelqu'un m'a frappée en voulant me faire une blague. Subir le stimulus de ce coup était un résultat d'acte intentionnel néfaste (un akusala vipāka) par le système nerveux somatosensoriel. Pour quelle raison cela devait-il m'arriver ? Dans de tels moments, on peut être bouleversé et il n'y a pas d'attention lucide. Bien sûr, je sais pourquoi c'est arrivé : c'est le résultat d'un acte intentionnel néfaste (d'un akusala kamma), un acte commis dans le passé. Ainsi, nous voyons que tout ce dont nous faisons l'expérience n'est que réalités conditionnées, tout aussi conditionnées que le sont nos ressentis, notre attirance ou notre rejet pour ce qui se passe. Notre avidité et notre colère ne sont pas des résultats d'acte intentionnel (des vipāka), elles apparaissent avec des consciences néfastes (des akusala citta) qui sont conditionnées par nos souillures psychiques accumulées. Nous avons eu des désirs-attachements (des lobha) et des colères (des dosa) dans le passé et il y a donc des conditions pour que celles-ci apparaissent aujourd'hui. Il existe différents types de conditions qui jouent leur rôle dans notre vie.

Je reviens maintenant au discours (au sutta). Plus loin, nous lisons que Nandaka a dit ceci:

> "C'est bien, mes sœurs, c'est bien. Car c'est ainsi, mes sœurs, qu'au moyen d'une connaissance intuitive parfaite, le disciple noble voit la chose telle qu'elle est réellement.

C’est, mes sœurs, comme si un habile boucher ou un apprenti boucher, ayant tué une vache, la découpait avec le couteau aiguisé sans abîmer la chair à l’intérieur, sans abîmer la peau à l’extérieur, et avec ce couteau aiguisé, dépeçait, tranchait, coupait tous les tendons, nerfs et ligaments qui se trouvent à l’intérieur ; et après avoir dépecé, tranché, coupé et enlevé la peau, et après avoir revêtu la vache de cette même peau, il s’exprimerait alors ainsi : "Cette vache est unie à cette peau comme avant". En parlant ainsi, mes sœurs, parlerait-il correctement ?"

"Non, Vénérable."

"Quelle en est la raison ?"

"Bien que, Vénérable, cet habile boucher ou apprenti boucher, ayant tué une vache... ayant revêtu cette vache de cette même peau, se serait exprimé ainsi : 'Cette vache est unie à cette peau comme auparavant,' pourtant cette vache ne serait pas pour autant unie à cette peau."

"J’ai fait cette comparaison pour vous, mes sœurs, afin d’illustrer sa signification. En voici la signification: 'La chair à l’intérieur', mes sœurs, est une analogie avec les six bases internes des sens. 'La peau à l’extérieur', mes sœurs, est une analogie avec les six bases externes des sens. 'Les tendons, nerfs et ligaments à l’intérieur', mes sœurs, est une analogie avec le plaisir et le désir-attachement. 'Le couteau aiguisé du boucher', mes sœurs, est une analogie avec la connaissance intuitive noble, la connaissance intuitive noble par laquelle on dépèce, coupe, découpe les souillures psychiques internes, les entraves internes et les liens internes."

Après que Nandaka ait terminé son discours et que les nonnes soient parties, le Bouddha dit aux moines : "...bien que ces nonnes aient été ravies de l’enseignement de Nandaka sur le Dhamma, leurs aspirations n’ont pas été comblées".

Nous lisons ensuite ceci:

Alors le Seigneur s’est adressé au vénérable Nandaka, en disant ceci :

"Eh bien, Nandaka, pouvez-vous à nouveau exhorter ces nonnes demain avec ce même discours ?"

Nous lisons qu'après que Nandaka eut donné le même discours aux nonnes pour la deuxième fois, le Bouddha a dit :

> "...Ces nonnes ont été ravies de l'enseignement de Nandaka sur le Dhamma et leurs aspirations ont été comblées. Celle qui est la dernière nonne[2] de ces cinq cents nonnes est une «celle qui est entrée dans le courant vers l'Éveil» (une sotāpanna), non sujette à la Chute ; elle est assurée de réaliser « l'Éveil par soi-même »."

On pourrait penser que les nonnes avaient déjà compris la première fois la non-permanence des réalités conditionnées, mais il y a plusieurs degrés de réalisation de la vérité. L'écoute du discours de Nandaka pour la deuxième fois était une condition pour que celles qui n'avaient pas réalisé l'Éveil deviennent des «celle qui est entrée dans le courant vers l'Éveil» (une sotāpanna), et pour que d'autres qui étaient déjà nobles atteignent des stades supérieurs d'Éveil.

On voit donc que l'écoute des enseignements ou la lecture des écritures sont des conditions pour la manifestation d'une attention lucide et pour le développement d'une connaissance profonde (de paññā), et même pour réaliser l'Éveil.

Ce discours (ce sutta) illustre le fait que le Bouddha a enseigné toutes les réalités qui peuvent être connues par les six portes. Elles apparaissent tout le temps dans la vie quotidienne. Il faut développer une compréhension juste de ces mêmes réalités, il n'y a pas d'autre moyen. Mais certaines personnes pensent que l'attention lucide doit porter sur des objets sélectionnés et non pas sur tous les objets qui apparaissent. Cela ne correspond pas au développement de l'Octuple Sentier. Par exemple, si l'on n'est jamais attentif avec lucidité à un objet visible qui apparaît par les yeux, on continuera de croire que ce sont des gens qui sont connus

---

[2] Avec le stade de réalisation le plus faible.

par l'organe visuel. En réalité, seul le phénomène matériel (le rūpa) qu'est l'objet visible peut être vu, mais on est incapable de ne pas coller l'idée d'un "être" sur un objet visible. Il faut vérifier si une connaissance profonde (un paññā) peut éliminer le doute et l'ignorance concernant les caractéristiques des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels ou si ce n'est pas encore le cas. Être attentif à ce qui apparaît par une seule porte n'est pas suffisant.

Pendant que les nonnes écoutaient le discours de Nandaka, elles réfléchissaient et étudiaient avec une attention lucide les caractéristiques des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa) qui apparaissaient afin de les comprendre en profondeur. Il ne faut pas se contenter de se répéter à soi-même ce que l'on a entendu au sujet des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels ni de suivre simplement ce que dit son professeur. Il faut développer soi-même la compréhension de tout ce qui apparaît respectivement par chacune des six portes. On peut croire qu'une vision et une audition sont très claires, mais ce n'est peut-être qu'une pensée et non une compréhension directe de ces réalités. Il doit y avoir une amélioration de la compréhension juste qui connaît les phénomènes psychiques comme étant des phénomènes psychiques et les phénomènes matériels comme étant des phénomènes matériels. Habituellement, on est si absorbé par l'objet qui apparaît que l'on oublie d'être attentif avec lucidité au phénomène psychique qui connaît l'objet. Lorsqu'un objet visible apparaît, il est évident qu'il existe également une autre réalité qui en fait l'expérience, un type de phénomène psychique (de nāma). S'il n'y avait pas de phénomène psychique (de nāma) qui connaisse l'objet visible, comment celui-ci pourrait-il se manifester ? C'est une vision, et non pas un moi, qui voit. On peut être vigilant et lucide envers une seule réalité à la fois, un phénomène psychique ou un phénomène matériel, et ensuite on peut connaître ses différentes caractéristiques.

Dans le discours (le sutta) cité ci-dessus, il est question

du découpage d'une vache. Lorsque celle-ci a été découpée, l'idée d'une vache entière n'apparaît pas. Lorsque nous agglomérons des réalités en un «tout global», il se forme l'idée d'une chose, d'une personne, d'une existence ou d'une essence propres. Lorsqu'une connaissance profonde (un paññā) réalise directement l'objet visible en tant que phénomène matériel (que rūpa) et non pas en tant que chose pourvue d'existence ou d'essence propres, la dureté en tant que phénomène matériel, et non pas en tant que chose dotée d'existence ou d'essence propres, l'audition en tant que phénomène psychique (que nāma), et les autres réalités apparaissant une à une comme dépourvues d'un moi, d'existence ou d'essence propres, le concept d'un tout global disparaîtra.

Après avoir tapé le texte sur la découpe de la vache, mon mari et moi avons dîné. Pendant que nous mangions, j'étais toujours occupée à "découper la vache". J'ai aimé le goût de la nourriture et je me suis souvenue des mots du discours (du sutta) selon lesquels nous sommes prisonniers du plaisir et du désir-attachement. Nous sommes liés par ces "tendons", mais la sagesse peut les couper. Les écritures peuvent être une condition pour réfléchir sur les différents phénomènes psychiques (différents nāma) et matériels (différents rūpa) qui apparaissent dans la vie quotidienne.

Nous sommes liés par le désir-attachement et le plaisir à ce qui est connu par les six portes. Nous aimons les saveurs et le goût, et nous voulons continuer de goûter. Nous aimons les objets visibles et les visions, et nous voulons continuer de regarder. Nous aimons les sons et les auditions et nous voulons continuer d'écouter. Nous aimons les pensées et penser, et nous voulons continuer de penser. C'est ainsi qu'apparaissent des conditions pour faire perdurer le cycle de la naissance et de la mort. C'est à cause du désir-attachement que nous devons renaître. Des phénomènes psychiques (des nama) et des phénomènes matériels (des rūpa) apparaîtront dans d'autres existences, encore et encore.

Pourquoi les nonnes devaient-elles entendre à nouveau le même discours ? Parce que de l'entendre une seule fois n'aurait pas été suffisant. Nous devrions aussi l'entendre encore et encore, de nombreuses fois. Nous nous attachons toujours aux bases internes et aux bases externes des sens. C'est pourquoi il est nécessaire d'être attentif avec lucidité à une vision, à un objet visible, à une audition, à un son, à toute réalité apparaissant par chacune des six portes, encore et encore, sans préférence pour une réalité particulière et sans en exclure aucune. Il faut donc être occupé à "découper la vache".

Vous me demandez comment comprendre ce que sont les conditions pour l'apparition des phénomènes psychiques (des nama) et des phénomènes matériels (des rūpa) en étant attentif avec lucidité à ceux-ci et si cela est différent que de réfléchir à ce que sont ces conditions.

Il existe différents degrés de compréhension des conditions. Nous pouvons avoir une compréhension théorique du fait qu'un organe visuel est une condition pour voir. Sans organe visuel, il ne peut y avoir de vision. Une vision voit une chose visible. Une chose visible est une condition de la vision en étant son objet. Une vision est une conscience de résultat d'acte intentionnel (un vipāka-citta). Un acte intentionnel (un kamma) est un autre type de condition. Il existe différents types de conditions pour les réalités qui apparaissent.

Une compréhension théorique des conditions n'est pas la même chose qu'une connaissance profonde (un paññā) qui connaît directement les conditions d'apparition des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa). Cela ne peut se réaliser qu'au stade initial de l'Éveil, à savoir celui où une connaissance profonde distingue clairement la différence entre la caractéristique d'un phénomène psychique et celle d'un phénomène matériel. Voir est une réalité qui connaît un objet visible : ce n'est pas un moi qui voit, mais un phénomène psychique. Il n'est pas nécessaire de réfléchir sur ce sujet. Ne peut-on pas

connaître directement la caractéristique d'une vision lorsque celle-ci apparaît ? Une vision est différente d'un objet visible. Un objet visible est un phénomène matériel qui ne connaît rien. Une audition est une réalité qui connaît un son. Elle est différente d'un son qui est un phénomène matériel, une réalité qui ne connaît rien. Par une attention lucide aux phénomènes psychiques et aux phénomènes matériels qui apparaissent l'un après l'autre, une connaissance profonde peut arriver à réaliser qu'un phénomène psychique est différent d'un phénomène matériel. Lors du premier stade de l'Éveil, il n'y a pas l'idée d'un «tout global», il n'y a que différents éléments qui apparaissent un à un. Il n'y a pas l'idée que c'est un moi qui réalise un phénomène psychique comme étant psychique et un phénomène matériel comme étant matériel, mais que c'est une connaissance profonde qui réalise cela. Comment une connaissance profonde pourrait-elle connaître directement les conditions d'apparition des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels alors que la différence entre ces réalités n'a pas encore été discernée ? Ce serait impossible. Une vision et un objet visible ne semblent-ils pas apparaître en même temps ? Une audition et un son ne semblent-ils pas apparaître en même temps ? Une vision et une audition ne semblent-elles pas apparaître en même temps ? Existe-t-il l'idée d'un corps global? N'agglomérons-nous pas toutes les réalités en un "tout global" ? N'y a-t-il pas le tout global du Monde, le tout global d'un être, le tout global de notre personnalité ? N'y a-t-il pas l'idée d'un moi qui est attentif avec lucidité ? Nous avons encore à étudier, à porter une attention lucide aux différentes réalités, à discerner leurs différentes caractéristiques. Nous devons apprendre tant de choses avant que le premier stade de l'Éveil puisse se réaliser. Nous ne savons même pas s'il peut advenir au cours de cette vie, cela dépend de la compréhension accumulée, y compris dans les vies antérieures.

C'est après le premier stade de l'Éveil qu'une connaissance profonde (le paññā) peut en venir à connaître directe-

ment les phénomènes psychiques (les nāma) et les phénomènes matériels (les rūpa) en tant que réalités conditionnées. Cela ne signifie pas qu'il faille réfléchir à toutes les différentes conditions de chaque réalité. Ce stade de l'Éveil est différent de notre actuelle compréhension intellectuelle concernant les différentes conditions d'apparition des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels.

Certaines personnes pensent que le fait de connaître les conditions d'apparition de la colère (du dosa) aiderait à éradiquer celle-ci. Elles pensent que connaître les conditions signifie réfléchir à des circonstances, à "l'historique". Dans ce cas, ce n'est pas une connaissance profonde (un paññā) qui connaît les conditions, c'est simplement penser à des concepts. Ce à quoi on pense, à savoir "ma colère" n'est-ce pas une idée? La façon d'éradiquer la colère c'est d'améliorer la compréhension juste de toutes les réalités qui apparaissent. Ce n'est que lorsque l'on a réalisé le troisième stade de l'Éveil que la colère peut être éradiquée. Elle ne peut être éradiquée tant que la croyance fausse en un moi n'a pas été éradiquée. Lorsque la colère apparaît, ses caractéristiques peuvent être étudiées afin de réaliser qu'il s'agit uniquement d'une réalité conditionnée, et non de "ma colère". La véritable cause de la colère n'est pas liée aux circonstances ni aux autres personnes. Ce sont nos accumulations de colère qui conditionnent son apparition. Il y a eu d'innombrables moments de colère dans le passé et elle peut donc se produire aujourd'hui. L'ignorance des réalités accompagne chaque moment de colère, c'est bien l'ignorance qui en est la condition. Le désir-attachement (le lobha) n'apparaît pas en même temps que la colère, mais le désir-attachement est également une condition pour la colère. Nous aimons les objets agréables et lorsque l'objet est désagréable il y a de la colère, nous sommes irrités lorsque nous n'obtenons pas ce que nous voulons. Nous voyons donc qu'il existe plusieurs facteurs de conditionnement des réalités, dont certains se produisent en même temps et d'autres non. Lorsque nous pensons à "l'historique", aux

circonstances dans lesquelles est apparue la colère, nous ne parvenons pas à en savoir plus sur la réalité de la colère. Nous avons des accumulations pour réfléchir beaucoup. Lorsqu'il y a une pensée, elle peut être vue et comprise comme étant juste un phénomène psychique (un nāma) dépourvu d'un moi, d'existence ou d'essence propres.

L'ignorance des réalités ne peut jamais être éradiquée par la pensée. Le Bouddha a expliqué les réalités qui apparaissent par les six portes afin de nous rappeler d'y être attentifs avec lucidité encore et encore. Ce n'est que de cette façon que l'ignorance et la vision fausse des réalités peuvent être éradiquées. Nous lisons dans les Discours apparentés (IV, Satāyatana-vagga, Deuxième Cinquante, Chapitre I, § 53, L'ignorance) :

Un moine s'approcha de l'Exalté, le salua et s'assit à ses côtés. Une fois assis, ce moine dit ceci :

"Par quelle connaissance, Seigneur, par quel regard l'ignorance disparaît-elle et la connaissance apparaît-elle ?"

> "En celui qui connaît et voit l'œil comme non-permanent, moine, l'ignorance disparaît et la connaissance apparaît. En celui qui connaît et voit les objets visibles... toute conscience visuelle... l'oreille... les sons... toute conscience auditive... la langue... une saveur... toute conscience gustative... le nez... une odeur... une conscience olfactive... le corps... un contact... toute conscience somatosensorielle... le psychisme... un état d'esprit... toute conscience psychique... comme étant non-permanents, fugaces, l'ignorance disparaît et la connaissance apparaît." '

Avec mettā, Nina van Gorkom

7. Concentration sur la respiration

Tokyo le 10 mai 1971

Cher Monsieur G.,

Vous m'écrivez au sujet de la concentration sur la respiration et comme beaucoup de personnes s'intéressent à ce sujet, je vais citer un extrait de votre lettre :

Je constate que lorsque je me concentre sur la respiration, les sensations et les pensées sont atténuées et, de cette façon, je deviens plus détendu et j'ai moins de colère. Je constate qu'après cet exercice, l'attention lucide devient plus aiguë et plus fréquente. Une vision et une audition semblent si claires et les six portes sont grandes ouvertes, enregistrant tout avec clarté et intensité. Je me sens comme le ferait une araignée dans une toile, prête à attraper une proie, mais sans tension. Je constate qu'en me concentrant sur la respiration, je peux créer des conditions favorables à la connaissance de l'Octuple Sentier. Je crois que je peux être plus souvent attentif avec lucidité lorsque je suis détendu.

Votre lettre soulève de nombreuses questions en ce qui concerne le calme psychique (samatha) et l'intuition pénétrante (le vipassanā). Certaines personnes ont des accumulations pour développer à la fois le calme psychique et l'intuition pénétrante ; d'autres ne développent que le calme psychique et d'autres encore seulement l'intuition pénétrante. Tant pour le développement du calme psychique que pour le développement de l'intuition pénétrante, il est essentiel d'avoir une compréhension juste de chacune de ces voies de développement psychique (de bhāvanā) (connues en Occident sous le terme vague de « méditation » NDT). Certains

pensent que pour le calme psychique, il n'est pas nécessaire de connaître les réalités, de connaître les différents types de consciences (de citta), puisqu'il suffit, selon eux, de se concentrer jusqu'à ce que les stimuli –les contacts– sensoriels soient "effacés". Cependant, ce n'est pas la voie juste de développement psychique. Si l'on commence à se concentrer par exemple sur la respiration, sans comprendre quand les consciences sont bénéfiques (kusala) et quand elles sont néfastes (akusala), on s'attachera à la respiration pour le calme qui accompagne les consciences bénéfiques. Et l'on ne fera pas la différence entre le calme psychique (le samatha) et un simple exercice de respiration. Lorsque l'on a la sensation que les impressions sensorielles sont effacées, on croit à tort avoir réalisé les absorptions (les jhāna). Nous devons comprendre quelle cause entraîne quel effet. Si l'on veut appliquer une attention lucide à la respiration, il faut comprendre que la simple concentration sur sa respiration n'est pas le calme psychique. Les gens se concentrent sur leur respiration pour diverses raisons, par exemple parce que c'est bon pour la santé ou que cela permet de se sentir plus détendu.

L'attention à la respiration fait partie des sujets de méditation du calme psychique (du samatha) et, en tant que telle, elle est très différente de toute autre forme de concentration sur la respiration. Le but du calme psychique est d'être moins attaché aux impressions sensorielles et, pour réaliser ce but, il est essentiel d'avoir une compréhension juste de la manière de développer le vrai calme. Le vrai calme est bénéfique, car en ces moments-là il n'y a ni désir-attachement (ni lobha), ni colère (ni dosa), ni ignorance des réalités (ni moha). Nous avons lu des articles sur des personnes qui, à l'époque du Bouddha, pouvaient développer le calme jusqu'au degré des absorptions (des jhāna). Lorsque les absorptions sont réalisées, les souillures psychiques sont temporairement éliminées, mais elles ne sont pas éradiquées. Il existe de nombreux malentendus sur le développement du calme psychique (du samatha) et s'il n'est pas

développé de la bonne manière, on développe alors une concentration erronée (un micchā-samādhi) au lieu du calme psychique.

J'ai entendu des gens dire qu'ils voulaient devenir moins agités et plus calmes, et qu'ils voulaient donc pratiquer le calme psychique (le samatha). Mais connaissent-ils la véritable signification de l'agitation et de celle du calme ?

"L'agitation" (uddhacca) est néfaste (akusala). C'est un facteur psychique (cetasika) qui apparaît avec chaque conscience (chaque citta) néfaste : avec une conscience enracinée dans le désir-attachement (un lobha-mūla-citta) ou avec une conscience enracinée dans la colère (un dosa-mūla-citta) et avec une conscience enracinée dans l'ignorance des réalités (un moha-mūla-citta). "L'agitation" éloigne les consciences de ce qui est bénéfique. *Uddhacca* a un sens différent de ce que l'on appelle dans le langage conventionnel "l'agitation". Lorsque nous utilisons le mot "agitation" dans le langage conventionnel, nous pensons généralement à la colère et aux ressentis désagréables. Les gens n'aiment pas les ressentis désagréables et aiment les ressentis agréables ou indifférents. Cependant, un ressenti agréable et un ressenti indifférent peuvent accompagner à la fois des consciences bénéfiques (des kusala citta) et des consciences néfastes (des akusala citta). Si l'on ne prête attention qu'aux ressentis et que l'on ne sait pas quand une conscience est bénéfique et quand elle est néfaste, la vie est très confuse. Par exemple, lorsque l'on se trouve dans un environnement calme, on peut être attaché à la tranquillité et il y a donc à ce moment-là des consciences enracinées dans le désir-attachement qui peuvent être accompagnées d'un ressenti agréable ou d'un ressenti indifférent. Comme une conscience enracinée dans le désir-attachement est une conscience néfaste, elle s'accompagne d'agitation. Ou bien, il peut y avoir des consciences enracinées dans l'ignorance des réalités qui s'accompagnent d'un ressenti d'indifférence. Une conscience enracinée dans l'ignorance

des réalités est également accompagnée d'agitation. Ainsi, lorsqu'un ressenti est agréable ou indifférent, la conscience peut être une conscience néfaste et dans ce cas, elle est inévitablement accompagnée d'agitation. Même si l'on croit être calme à ce moment-là, on est quand même agité. Nous rendons-nous compte si le ressenti agréable ou le ressenti indifférent qui survient est bénéfique ou néfaste ? Nous avons une connaissance théorique de ce qui est bénéfique et de ce qui est néfaste, mais afin de développer ce qui est bénéfique, nous devons savoir si la conscience à ce moment est bénéfique ou néfaste. Le désir-attachement pour le calme peut être très subtil, on peut très bien ne pas le remarquer. Le désir-attachement peut nous attirer à tout moment. Seule une connaissance profonde (un paññā) peut savoir si la conscience qui apparaît est bénéfique ou néfaste.

Dans le langage conventionnel, nous utilisons le mot "calme". Nous devrions savoir de quel type de réalité est le calme. *Passaddhi*, le calme, est un facteur psychique (un cetasika) qui existe sous deux aspects : le calme des facteurs psychiques (le kāya-passaddhi) et le calme des consciences (le citta-passaddhi). Par *kāya*, on entend ici le "corps psychique", constitué des facteurs psychiques à savoir les trois groupes psychiques d'attachement (les trois *nāma-kkhandha*) constitués des ressentis (du vedanā-kkhandha), des perceptions-reconnaissances (du saññā-kkhandha) et des "formations psychiques" (du saṅkhāra-kkhandha), par différence avec le groupe des consciences ([des citta] le viññāṇa-kkhandha) (Visuddhimagga XIV, 144). Ainsi, il y a le calme des facteurs psychiques (des cetasika) et le calme des consciences (des citta).

Nous lisons dans le Visuddhimagga (XIV, 144) :

> "... Mais le calme de ce corps psychique et celui des consciences ont, ensemble, la caractéristique de calmer la perturbation de ce corps psychique et des consciences. Leur fonction est d'éliminer la perturbation du corps psychique et des consciences. Elles se manifestent par l'inactivité et la fraîcheur du corps psychique et des cons-

ciences..."

Les deux facteurs psychiques (les 2 cetasika) que sont le calme du "corps" et le calme des consciences se présentent avec chaque conscience (chaque citta) bénéfique (kusala), peu importe que l'on accomplisse la générosité (le dāna), que l'on observe la moralité (le sīla), que l'on développe le calme psychique (le samatha) ou l'intuition pénétrante (le vipassanā). Ainsi, pendant que l'on est généreux ou que l'on s'abstient de mentir, il y a aussi le calme psychique: à ces moments-là, il n'y a pas de désir-attachement (de lobha), de colère (de dosa) ni d'ignorance des réalités (de moha) en accompagnement des consciences. Lorsqu'il y a des moments de bienveillance inconditionnelle (de mettā), envers une personne que nous rencontrons, il y a un calme véritable. La bienveillance inconditionnelle est un objet du calme psychique, mais elle peut et doit être développée dans la vie quotidienne lorsque nous sommes en compagnie d'autres personnes. Nous ne devons pas confondre la bienveillance inconditionnelle avec l'affection égoïste, nous devons savoir que lorsqu'il y a de la pure bienveillance inconditionnelle, nous n'attendons rien en retour, que nous ne voulons rien pour nous-mêmes. Lorsque nous entendons le terme de calme psychique, nous pouvons penser que l'on doit le pratiquer dans un environnement calme jusqu'à réalisation des absorptions (des jhāna). Cependant, il peut y avoir des moments de calme psychique dans la vie quotidienne s'il y a une compréhension juste, une connaissance profonde (un paññā), qui sait quand une conscience est une conscience bénéfique et quand celle-ci est néfaste. Il ne faut pas croire que c'est facile. Ceux qui ont des accumulations pour les absorptions peuvent développer le calme psychique jusqu'aux absorptions, mais seuls très peu de gens en sont capables. Nous ne savons pas si, à l'heure actuelle, il existe des personnes capables de réaliser les absorptions. Pendant les absorptions, les souillures psychiques sont temporairement supprimées.

Le calme psychique peut se manifester quand on développe l'intuition pénétrante (le vipassanā). Lorsque l'on est attentif avec lucidité à une caractéristique des phénomènes psychiques (des rūpa) ou des phénomènes matériels (des rūpa), il y a des consciences bénéfiques (des kusala citta) qui s'accompagnent de calme. De plus, l'intuition pénétrante conduit à l'éradication de la croyance fausse et des autres souillures psychiques. L'*arahat* ayant éradiqué toutes les tendances latentes des souillures psychiques, il possède donc le plus haut degré de calme.

Lorsqu'une conscience (un citta) n'a pas l'intention d'accomplir la générosité (le dāna), l'observation de la moralité (de sīla) ou le développement psychique (le bhāvanā), il n'y a pas de calme dans le sens de *passaddhi*. Se concentrer sur la respiration avec l'intention de se détendre n'est pas un acte intentionnel bénéfique (un kusala kamma), ce n'est pas le calme psychique (le samatha). Il n'y a pas alors de calme (de passaddhi) pour les consciences, même si l'on pense être calme. En un tel moment, s'il n'y a peut-être pas de colère (de dosa), cependant le désir-attachement (le lobha) et l'ignorance des réalités (le moha) ne manqueront pas d'apparaître.

Une bonne compréhension de ce qui est bénéfique (kusala) et de ce qui est néfaste (akusala) nous empêchera de prendre pour du calme psychique (du samatha) ce qui ne l'est pas. Si l'on croit que l'on peut développer le calme jusqu'au degré des absorptions (des jhāna), il faut connaître les nombreuses conditions qui doivent être remplies pour y parvenir. Si l'on comprend combien il est difficile de parvenir aux absorptions, on ne se trompera pas soi-même et l'on ne croira pas qu'on y est parvenu lorsque l'on pense que les impressions sensorielles sont inexistantes ou lorsque l'on fait d'autres expériences inhabituelles. La personne qui veut développer le calme psychique jusqu'au degré des absorptions doit mener une vie dans l'isolement et ne pas passer son temps à s'adonner à divers divertissements comme ceux dont on jouit dans la vie du monde or-

dinaire. Il faut vraiment voir les inconvénients des plaisirs des sens et avoir l'intention de cultiver les conditions pour s'en éloigner. Si les bonnes conditions ne sont pas remplies, il ne peut même pas y avoir de concentration d'accès (upacāra-samādhi)[3] ni d'absorption.

Le Visuddhimagga (XII, 8) explique combien même le travail préliminaire est difficile, et combien la concentration d'accès et les absorptions (les jhāna) sont difficiles. Nous lisons à propos de chaque étape : "Un sur cent ou sur mille peut y arriver". Si l'on mène une vie mondaine et que l'on est occupé par des tâches quotidiennes, il n'existe pas de conditions favorables aux absorptions. On ne peut pas s'attendre à parvenir aux absorptions si l'on se concentre juste un petit moment chaque jour sur la respiration. D'ailleurs, ce n'est pas sur la concentration qu'il faut insister, mais sur une compréhension juste, une connaissance profonde (un paññā). Il doit y avoir une compréhension juste de la respiration qui est un phénomène matériel (un rūpa), conditionné par des consciences (des citta). Ce phénomène se manifeste à l'extrémité du nez ou sur la lèvre supérieure, mais il est très subtil. Nous devons nous rappeler que l'attention lucide à la respiration est l'un des objets de méditation les plus difficiles à observer.

Nous lisons dans le Visuddhimagga (VIII, 211) :

> '...Mais cette attention à la respiration est difficile, difficile à développer, un domaine dans lequel seuls les esprits des bouddhas, des Pacceka bouddhas et des fils de bouddhas sont à l'aise. Ce n'est pas une affaire ordinaire, et elle ne peut pas être développée par des personnes ordinaires...".

Les "fils de Bouddha" étaient les grands disciples qui

---

[3]Au moment de la concentration d'accès, les consciences (les citta) ne sont pas encore des consciences d'absorption (des jhāna-citta), mais les entraves sont temporairement supprimées.

avaient accumulé d'excellentes qualités et compétences pour les absorptions (les jhāna). Qui peut prétendre en faire partie ?

Une attention lucide à la respiration est un objet de méditation du calme psychique (du samatha) et elle est également incluse dans l'une des quatre applications de l'attention lucide, Satipaṭṭhāna, dans la section de l'attention lucide au corps physique. Ainsi, elle peut être appliquée dans la pratique du calme psychique et dans celle de l'intuition pénétrante (de vipassanā). Nous devons étudier ce sujet très sérieusement afin d'éviter les malentendus. Le Visuddhimagga (chapitre VIII, 145-146) cite le discours (le sutta) sur l'attention lucide à la respiration dans les Discours apparentés (V, Mahā-vagga, livre X, chapitre I, § I). Ce discours apparaît également dans d'autres parties du Tipiṭaka[4]. Je vais citer le texte du discours (du sutta) et ensuite me référer au commentaire du Visuddhimagga, afin que ce discours soit compris avec plus de clarté. Nous devons noter que ce discours est divisé en quatre sections de quatre parties chacune qui, dans le Visuddhimagga, sont marquées de I à XVI. Le discours dit ceci au sujet de l'attention lucide à la respiration:

Elle a été décrite par le Bienheureux comme ayant seize bases : « Et combien développée, *bhikkhus*, combien pratiquée est la concentration par l'attention à la respiration à la fois paisible et sublime, séjour bienheureux sans mélange, bannissant immédiatement et immobilisant les pensées néfastes dès qu'elles apparaissent ?

Ici, *bhikkhus*, un *bhikkhu*, parti dans la forêt ou au pied d'un arbre ou dans un endroit désert, s'assied ; ayant croisé les jambes, il place son corps bien droit, établit l'attention devant lui, toujours attentif il inspire, attentif il expire.

(I) En inspirant longuement, il sait "j'inspire longuement" ; ou en expirant longuement, il sait "j'expire longuement".

(II) En inspirant brièvement, il sait "j'inspire brièvement " ; ou

[4]Voir le Mahā-satipaṭṭhāna sutta (Dīgha Nikāya) Discours 11, n° 22.

en expirant brièvement, il sait "j'expire brièvement ".

(III) Il pratique ainsi "Je vais inspirer avec la connaissance (de la respiration) du corps dans son entier" ; il pratique ainsi "Je vais expirer avec la connaissance (de la respiration) du corps dans son entier".

(IV) Il pratique ainsi "Je vais inspirer en calmant l'activité corporelle (de respirer)" ; il pratique ainsi "Je vais expirer en calmant l'activité corporelle (de respirer)".

(V) Il pratique ainsi "Je vais inspirer avec la connaissance du ravissement"; il pratique ainsi "Je vais expirer avec la connaissance du ravissement".

(VI) Il pratique ainsi : " Je vais inspirer avec la connaissance de la joie " ; il pratique ainsi : " Je vais expirer avec la connaissance de la joie ".

(VII) Il pratique ainsi : " Je vais inspirer avec la connaissance des facteurs psychiques (de la respiration)" ; il pratique ainsi : " Je vais expirer avec la connaissance des facteurs psychiques (de la respiration)".

(VIII) Il pratique ainsi : " Je vais inspirer en calmant les facteurs psychiques (de la respiration)" ; il pratique ainsi : " Je vais expirer en calmant les facteurs psychiques (de la respiration)".

(IX) Il pratique ainsi "Je vais inspirer avec la connaissance (des états) psychiques" ; il pratique ainsi "Je vais expirer avec la connaissance (des états) psychiques ".

(X) Il pratique ainsi "J'inspirerai dans la joie (des états) psychiques " ; il pratique ainsi "J'expirerai dans la joie (des états) psychiques ".

(XI) Il pratique ainsi "Je vais inspirer en me concentrant sur (les états) psychiques " ; il pratique ainsi "Je vais expirer en me concentrant sur (les états) psychiques ".

(XII) Il pratique ainsi "Je vais inspirer en libérant (les états) psychiques " ; il pratique ainsi "Je vais expirer en libérant (les états) psychiques ".

(XIII) Il pratique ainsi "Je vais inspirer en observant la non-permanence" ; il pratique ainsi "Je vais expirer en observant la non-permanence".

(XIV) Il pratique ainsi "J'inspirerai en observant l'extinction" ; il pratique ainsi "J'expirerai en observant l'extinction".

(XV) Il pratique ainsi "J'inspirerai en observant la cessation" ; il

pratique ainsi "J'expirerai en observant la cessation".

(XVI) Il pratique ainsi "J'inspirerai en observant le renoncement" ; il pratique ainsi "J'expirerai en observant le renoncement". »

Le Visuddhimagga (VIII, 186) décrit le processus consistant à développer l'attention à la respiration jusqu'à la réalisation de la quatrième absorption (4è jhāna) pour ensuite développer l'Éveil, et, par l'Éveil basé sur la quatrième absorption, réaliser l'état d'*arahat*. Il ne faut pas se méprendre sur les mots "l'Éveil basé sur la quatrième absorption". Cela ne signifie pas que l'on puisse renoncer aux différentes étapes de l'Éveil, à commencer par la connaissance qui fait la "distinction entre la matière et le psychisme" (nāma-rūpa pariccheda-ñāṇa) consistant à connaître la différence entre la caractéristique des phénomènes psychiques (des nāma) et la caractéristique des phénomènes matériels (des rūpa). Par exemple, lorsqu'il y a une audition, il y a aussi un son, mais leurs caractéristiques sont différentes et on ne peut en connaître qu'une seule à la fois. La compréhension juste de la réalité apparaissant au moment présent doit être développée jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de confusion quant à la différence entre les caractéristiques des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels. Tant que ce stade d'intuition pénétrante n'est pas encore réalisé, nous ne savons pas si la réalité qui apparaît au moment présent est un phénomène psychique ou un phénomène matériel.

Quelqu'un a dit que si l'on continue à se concentrer sur la respiration, un jour viendrait où l'on réaliserait que ce corps est soutenu par la simple respiration et qu'il périt lorsque la respiration cesse. Il a dit que de cette façon on verrait directement et comprendrait pleinement la non-permanence. Cependant, la non-permanence des réalités conditionnées ne sera ni vue ni comprise si les conditions n'en ont pas été cultivées : une attention lucide et une compréhension des différents types de phénomènes psychiques

et de phénomènes matériels tels qu'ils se présentent l'un après l'autre par l'une des six portes.

Ceux qui développent à la fois les absorptions (les jhāna) et l'intuition pénétrante (le vipassanā) doivent, après la disparition des consciences d'absorption (des jhānacitta), être attentifs avec lucidité aux phénomènes psychiques (aux nāma) et aux phénomènes matériels (aux rūpa), connaître clairement leurs différentes caractéristiques et développer tous les stades de l'Éveil (Visuddhimagga VIII, 223 et suivants). Que les différents stades de l'Éveil puissent être réalisés en peu de temps ou très progressivement sur une longue période, cela dépend de la connaissance accumulée.

Dans le commentaire du discours (du sutta) cité ci-dessus, le Visuddhimagga (VIII, 223-226) mentionne, à propos de la première tétrade du discours (du sutta) (groupe de quatre clauses, marquées I-IV), les différents stades de connaissance de l'intuition pénétrante qui sont développés après avoir émergé des absorptions (des jhāna). On lit :

> « Après avoir ainsi réalisé les quatre nobles voies en succession régulière et s'être établi dans le Résultat de l'état d'*arahat*, il réalise enfin les dix-neuf sortes de "connaissance de révision", et il devient apte à recevoir les dons les plus élevés du Monde avec ses divinités. »

Il est évident que seuls ceux qui avaient accumulé une grande connaissance pouvaient parvenir aux absorptions (aux jhāna) avec l'"attention lucide à la respiration" comme sujet de méditation, et ensuite réaliser l'état d'*arahat*. Cela dépasse la capacité des gens ordinaires.

En ce qui concerne la deuxième tétrade (marquée V-VIII), le Visuddhimagga (VIII, 226) commente :

« (V) Il pratique ainsi "J'inspirerai... j'expirerai avec la connaissance du ravissement», c'est-à-dire en rendant le ravissement –ou bonheur– (pīti) connu, en le rendant clair. Ici, le ravissement est connu de deux manières : (a) avec l'objet, et (b) avec la non-confusion."

En ce qui concerne le "ravissement connu avec l'objet", le Visuddhimagga (VIII, 227) explique :

« Comment le ravissement est-il connu avec l'objet ? Il réalise les deux absorptions (les 2 jhāna) dans lesquelles le ravissement (le pīti) est présent[5]. Au moment où il les a effectivement réalisées, le ravissement est connu avec l'objet en raison de la réalisation des absorptions (des jhāna), à cause de la connaissance de l'objet."

Après la disparition des consciences d'absorption (des jhānacitta), une connaissance profonde (un paññā) réalise la caractéristique du ravissement (de pīti) telle qu'elle est : seulement un type de phénomène psychique, qui est fugace et sans existence ni essence propres. On lit :

> '...Comment avec la non-confusion ? Lorsque, après être entré dans l'une des deux absorptions (des 2 jhāna) accompagnées de ravissement (le pīti) et en être sorti, il comprend avec l'intuition pénétrante que le ravissement associé aux absorptions (aux jhāna) est destiné à la destruction et à la disparition, alors, au moment même de l'intuition pénétrante, le ravissement est connu avec non-confusion en raison de la pénétration de ses caractéristiques (de fugacité, etc.). '

De la même manière, les paroles de la deuxième tétrade sont expliquées : "(VI) Je vais inspirer... expirer avec la connaissance de la joie (de sukha)..."

La joie se produit dans les trois premiers stades des absorptions (des jhāna) (dans le système quadruple) ; elle n'apparaît pas au stade le plus élevé des absorptions où il y a l'équanimité au lieu de la joie (de sukha). La joie accompagne les consciences d'absorption (les jhānacitta) de trois

---

[5]Les absorptions matérielles subtiles (les rūpa-jhāna) peuvent être comptées en quatre ou cinq états. Le ravissement (pīti) apparaît au premier et au deuxième état d'absorption du "système quadruple" et dans le deuxième et le troisième état du "système quintuple". Il est inexistant dans les états supérieurs des absorptions.

états des absorptions et, après que les consciences d’absorption ont disparu, elle est vue et comprise par une connaissance profonde (un paññā) comme étant fugace.

En ce qui concerne les mots de la troisième tétrade: "(X) j’inspirerai... j’expirerai dans la joie (des états) psychiques", le Visuddhimagga (VIII, 231) affirme que cette réjouissance se fait de deux manières, à savoir par la concentration et par l’intuition pénétrante. Nous lisons :

> "Comment par la concentration ? Il réalise les deux absorptions (les 2 jhāna) dans lesquels le ravissement est présent. Au moment où il les a effectivement réalisées, il communique de la joie à l’esprit, lui insuffle de la joie, au moyen du ravissement associé aux absorptions. Comment par l’intuition pénétrante ? Après avoir pénétré dans l’une des deux absorptions accompagnées de ravissement et en être sorti, il comprend avec une intuition profonde que le ravissement associé aux absorptions est sujet à la destruction et à la disparition, ainsi, au moment même de l’intuition pénétrante, il communique de la joie à l’esprit, lui insuffle de la joie en prenant pour objet le ravissement associé aux absorptions".

En ce qui concerne le paragraphe: "(XII) Je vais inspirer... expirer en libérant (les états) psychiques", le Visuddhimagga explique que cela doit également être compris comme se rapportant aux absorptions (aux jhāna) ainsi qu’à l’Éveil. Dans la première absorption, on est libéré des "entraves", bien qu’elles ne soient pas éradiquées, et à chaque étape ultérieure des absorptions, on est libéré des facteurs d’absorption, des facteurs psychiques (des cetasika) spécifiques qui sont développés afin d’éliminer les entraves. Les facteurs d’absorption sont ensuite abandonnés lorsque l’on n’en est plus dépendant et qu’on est en mesure de réaliser un stade d’absorption plus élevé et plus subtil. Après avoir émergé des absorptions, les consciences d’absorption (les jhānacitta) sont comprises par l’intuition pénétrante."

Nous lisons (Visuddhimagga VIII, 233) :

> "...Au même moment, l'Éveil délivre, libère le psychisme de la croyance en la permanence au moyen de la vision profonde de la non-permanence, de la croyance au plaisir au moyen de la vision profonde de la souffrance (de dukkha), de la croyance à l'existence d'un moi, d'existence ou d'essence propres, au moyen de l'intuition profonde du non-moi...".

En ce qui concerne les mots de la quatrième tétrade : "(XIII) je vais inspirer... expirer en observant la non-permanence", le Visuddhimagga (VIII, 234) déclare :

> '...La non-permanence est l'apparition, la disparition et le remplacement de ces mêmes groupes d'attachement (de khandha) ou que ceux-ci n'existent plus après avoir existé ; cela signifie la désagrégation des groupes d'attachement (des khandha) produite par leur disparition instantanée puisqu'ils ne durent pas dans leur intégrité. L'observation de la non-permanence est l'observation de la matérialité, etc., comme étant "non-permanente, fugace" en vertu de cette non-permanence..."

Plus loin, le Visuddhimagga (VIII, 237) déclare à propos de la quatrième tétrade :

> "Cette tétrade ne traite que de la vision pure, alors que les trois précédentes traitent de la sérénité et de la vision."

En ce qui concerne la clause: "(XIV) Je vais inspirer... expirer en observant l'extinction", le Visuddhimagga affirme qu'il existe deux sortes d'extinction, à savoir : " l'extinction comme destruction" qui est la "dissolution immédiate des formations" (des réalités conditionnées) et "l'extinction absolue" qu'est le nibbāna. Le texte (Visuddhimagga VIII, 235) précise :

> "...L'observation de l'extinction est l'intuition pénétrante et c'est le chemin, qui se produisent comme la vision des deux. C'est lorsqu'il possède cette double observation que l'on peut comprendre 'qu'il pratique ainsi, je vais inspirer... je vais expirer en observant l'extinction'".

La même méthode d'explication est appliquée à la clause "observant la cessation". Et en ce qui concerne la clause (XVI) : "observant le renoncement", le Visuddhimagga déclare :

> "Le renoncement est également de deux sortes, c'est-à-dire le renoncement en tant qu'abandon et le renoncement en tant qu'entrée."

"Abandonner" est l'abandon des souillures psychiques, et "entrer dans" est l'entrée en *nibbāna*, explique le Visuddhimagga. De plus, cette clause ne concerne que l'Éveil.

Il est extrêmement difficile de développer les absorptions (les jhāna) et nous ne devrions pas penser qu'il serait plus facile de développer l'intuition pénétrante si l'on essaie d'abord de développer les absorptions. Dans le discours (le sutta) suivant, nous lisons que la "destruction des souillures psychiques" dépend des absorptions. Il est clairement expliqué dans quel sens nous devons comprendre cela. Nous lisons dans les Discours progressifs (Livre des Neuf, Chapitre VI, § 5, Rêver) :

> 'En vérité, moines, je dis que la destruction des souillures psychiques dépend de la première absorption (le 1er jhāna) ("rêverie")... Et pourquoi cela est-il dit ?
>
> Considérons un moine qui, à l'écart des désir-attachements des sens... entre et demeure dans la première absorption: tout ce qui s'y produit de phénomènes matériels (de rūpa), de ressentis, de perceptions-reconnaissances, de formations psychiques (saṅkhāras) ou de consciences, il les voit entièrement comme des phénomènes non-permanents, fugaces, comme une maladie, un furoncle, une piqûre, une blessure, une affliction, comme quelque chose d'étranger, un intervalle, un vide, non-soi, non-moi, dénués d'existence ou d'essence propres. Il détourne son esprit de ces phénomènes et, ce faisant, ramène le psychisme vers l'élément immortel par la pensée :
>
> "C'est la paix, c'est le sommet, juste ceci : l'apaisement de tout facteur psychique, le renoncement à toute base (de renaissance), la destruction du désir-attachement, l'absence de passion, la fin, le calme." Et, fermement ancré dans

cette voie, il parvient à la destruction des souillures psychiques ; sinon... juste en raison de cet élan du Dhamma, de cette douceur du Dhamma, il rompt les cinq entraves inférieures et naît spontanément et, n'étant pas sujet à un retour de ce Monde, il y devient complètement calme."

On dit la même chose en ce qui concerne les autres stades des absorptions (des jhāna). Il ne peut y avoir de "destruction de souillures", même pour ceux qui développent les absorptions, à moins que les cinq groupes d'attachement (les 5 khandha), à savoir les phénomènes conditionnés, psychiques (nāma) comme matériels (rūpa), ne soient connus pour ce qu'ils sont. N'y a-t-il pas cinq groupes d'attachement maintenant, quel que soit le type de conscience qui apparaisse, que ce soit une conscience bénéfique (un kusala citta) ou une conscience néfaste (un akusala citta) ? Lorsque quelque chose de dur stimule le système nerveux somatosensoriel, n'y a-t-il pas cinq groupes d'attachement ? Connaissons-nous déjà la différence entre la dureté et le phénomène psychique qui connaît la dureté ? La dureté ne pourrait pas apparaître s'il n'y avait pas de phénomènes psychiques (de nāma) qui la connaissent. Il n'y a pas de moi pour la connaître. Connaissons-nous la caractéristique d'un ressenti désagréable, douloureux, lorsqu'il apparaît et la caractéristique de la colère (du dosa) envers cette douleur ? Différentes réalités apparaissent une à la fois et lorsqu'il y a une attention lucide, elles peuvent être connues telles qu'elles sont. Plus tard, on peut se rendre compte qu'elles sont non-permanentes et qu'elles n'ont ni existence ni essence propres. Nous ne devons pas oublier que chaque moment de compréhension juste maintenant conduit finalement à "la destruction du désir-attachement, à l'absence de passion, à la fin, au calme". Il conduit à la "destruction des souillures psychiques".

Avec mettā
Nina van Gorkom

8 Attention à la respiration

Tokyo, 25 mai 1971

Cher Monsieur G.,

Dans ma lettre précédente, j'ai cité le discours (le sutta) sur l'attention lucide à la respiration dans les Discours apparentés (V) et le commentaire du Visuddhimagga ; je vais maintenant poursuivre avec ce même sujet. Dans le "Discours sur l'attention lucide à la respiration" des Dialogues du milieu (III, 118), nous lisons que l'attention lucide à la respiration, lorsqu'elle est développée, permet de parvenir aux quatre applications de l'attention lucide. Les quatre applications de l'attention lucide sont l'attention lucide au corps physique, aux ressentis, aux états de conscience (aux citta) et aux objets psychiques (aux dhamma). Nous lisons :

> 'Et comment, moines, lorsque l'attention lucide à l'inspiration et à l'expiration est développée, comment, lorsque l'on en fait grand cas, cela permet-il aux quatre applications de l'attention lucide de s'accomplir ? Lorsqu'un moine qui inspire... expire un souffle long... un souffle court comprend : "J'inspire... expire un souffle long... un souffle court " ; lorsqu'il pratique en pensant : "Je vais inspirer... expirer avec la connaissance (de la respiration) du corps dans son entier...en calmant l'activité corporelle (de respirer)", à ce moment-là, moines, le moine progresse en observant le corps dans le corps, ardent, en en ayant une connaissance claire, en en étant pleinement attentif afin de contrôler le désir-attachement et l'aversion dans le Monde...le moine pratique en pensant : "Je vais inspirer avec la connaissance du ravissement (de pīti)...je vais expirer avec la connaissance du ravissement...je vais inspirer...expirer avec la connaissance de la joie (de sukha)...je vais inspirer...expirer avec la connaissance (des états) d'esprit...je vais inspirer...expirer en calmant (les

> états) d'esprit "; à ce moment-là, moines, le moine progresse en observant les ressentis dans les ressentis, ardent, en en ayant une connaissance claire, en y étant pleinement attentif afin de contrôler le désir-attachement et l'aversion dans le Monde...'

Nous lisons ensuite que le moine, lorsqu'il développe l'attention lucide à la respiration, observe les états de conscience (les citta) dans les états de conscience et les objets psychiques (les dhamma) dans les objets psychiques. Plus loin, nous lisons que les quatre applications de l'attention lucide permettent l'accomplissement des sept facteurs d'Éveil. Les sept facteurs d'Éveil permettent de réaliser la libération par la connaissance.

D'après les citations du Visuddhimagga dans ma lettre précédente, nous avons vu que ceux qui développent d'abord le calme psychique (le samatha) au degré des absorptions (des jhāna) et développent ensuite l'Éveil doivent encore être attentifs avec lucidité, après avoir émergé des absorptions, envers les réalités qui se manifestent. Ils doivent, par exemple, réaliser que le ravissement et la joie connus dans les absorptions ne sont que des phénomènes psychiques (des nāma) qui sont non-permanents, fugaces, dépourvus d'un moi, d'existence ou d'essence propres. Si l'on développe l'intuition pénétrante "basée sur les absorptions (les jhāna)", on devrait avoir la "quintuple maîtrise" (Visuddhimagga IV, 131), on devrait pouvoir parvenir aux absorptions (aux jhāna) et en émerger à tout moment et en tout lieu. Alors les consciences d'absorption (les jhānacitta) sont pour une telle personne une réalité qui apparaît naturellement dans sa vie quotidienne. Ce n'est qu'ainsi qu'elles peuvent faire l'objet d'une attention lucide.

Le Bouddha a encouragé les gens à être attentifs avec lucidité en marchant, en mangeant, en parlant, bref, en faisant toutes les choses ordinaires de la vie quotidienne. Il n'a pas dit que le calme psychique (le samatha) était une condition nécessaire au développement de l'intuition pénétrante

(de vipassanā). À ceux qui avaient accumulé une grande connaissance et une grande habileté et qui étaient enclins à développer une attention lucide à la respiration, il a expliqué comment le développement de cet objet pouvait porter de grands fruits, comment cela pouvait mener les quatre applications de l'attention lucide à leur accomplissement. En étant attentif avec lucidité aux phénomènes psychiques (aux nāma) et aux phénomènes matériels (aux rūpa), on apprendra à voir le corps dans le corps, les ressentis dans les ressentis, les états des consciences (les citta) dans les états des consciences et les objets psychiques (les dhamma) dans les objets psychiques. On réalisera que les phénomènes psychiques et les phénomènes matériels sont dépourvus d'un moi, d'existence ou d'essence propres. Alors les quatre applications de l'attention lucide seront menées à leur accomplissement.

Le calme psychique (le samatha) et l'intuition pénétrante (le vipassanā) sont deux voies différentes du développement psychique (du bhāvanā). Le but du calme psychique est d'écarter momentanément le désir-attachement pour les objets des sens et le but de l'intuition pénétrante est d'éradiquer l'ignorance des réalités. Certaines personnes veulent s'appliquer d'abord au calme psychique, car elles pensent que de cette façon l'intuition pénétrante pourra être développée plus rapidement par la suite. Elles devraient cependant réaliser que le calme psychique et l'intuition pénétrante sont tous deux des moyens du développement psychique. Le terme pāli *bhāvanā* signifie faire devenir, produire, augmenter. Développer d'abord le calme psychique avant l'intuition pénétrante n'est certainement pas un "raccourci" vers le *nibbāna* comme certains le croient. Ceux qui veulent développer le calme psychique ne devraient le faire que s'ils ont vraiment accumulé des compétences pour cela. Si l'on veut se concentrer sur un seul objet de méditation, il faut une grande préparation, il faut mener une vie retirée et de nombreuses conditions doivent être remplies. Il est essentiel de bien comprendre la manière de

développer le calme avec un objet de méditation. Si l'on se contente de s'asseoir sans aucune compréhension, s'agit-il du développement psychique ? Pour réaliser la "concentration d'accès" et les absorptions (les jhāna), il faut persévérer dans la pratique et acquérir une grande habileté. Le calme psychique, lorsqu'il est vraiment développé, est une voie bénéfique qui est d'un haut degré. Les absorptions purifient momentanément le psychisme, mais les tendances latentes des souillures psychiques ne sont pas éradiquées. Une fois que les consciences d'absorption (les jhānacitta) ont disparu, les souillures psychiques sont vouées à réapparaître. Comme nous l'avons vu, ceux qui ont réalisé les absorptions doivent encore développer tous les stades de l'intuition pénétrante afin de devenir des éveillés.

On peut s'appliquer au calme psychique (au samatha), mais si l'on n'a pas d'accumulations pour parvenir aux absorptions (aux jhāna), ni même une concentration d'accès, on devrait réfléchir s'il est bénéfique ou non de persévérer dans cette pratique. Même si l'on se concentre sur un objet de méditation, des consciences néfastes (des akusala citta) apparaissent encore ; les obstacles ne sont pas temporairement supprimés tant que l'on n'a pas réalisé la concentration d'accès et les absorptions.

L'intuition pénétrante (le vipassanā) doit être développée dans notre vie quotidienne. Si elle n'est pas développée dans la vie quotidienne, nous n'arriverons pas à connaître nos tendances accumulées. De même, nos souillures psychiques doivent être connues telles qu'elles sont, c'est-à-dire en tant que phénomènes psychiques conditionnés (que nāma), sinon elles ne peuvent être éradiquées. L'intuition pénétrante conduit finalement à l'éradication des souillures psychiques. Elle conduit au "noble calme" qui est le plus haut degré de calme. Nous lisons dans le "Discours sur l'analyse des éléments" (Discours de longueur moyenne III, numéro 140) :

> "Car ceci, moines, est le noble calme le plus élevé, c'est-à-dire le calme à l'égard du désir-attachement, de la

haine et de l'ignorance..."

Certains pensent encore que s'ils recherchent le calme psychique (le samatha), même s'ils n'ont pas accumulé de compétences pour les absorptions (les jhāna), cela les aidera dans le développement de l'intuition pénétrante (de vipassanā). Si l'on veut utiliser le calme psychique comme moyen de réalisation de l'Éveil plus rapidement, on devrait se demander si cela est motivé par le désir-attachement (le lobha) ou non. Nous devons également savoir qu'une attention lucide (un sati) et une connaissance profonde (un paññā) dans le calme psychique sont différentes d'une attention lucide et d'une connaissance profonde dans l'intuition pénétrante (le vipassanā). Dans le calme psychique, il doit y avoir une attention lucide et une compréhension juste en ce qui concerne l'objet de la méditation et une connaissance profonde doit savoir quand il y a un vrai calme, c'est-à-dire la libération de ce qui est néfaste (akusala). Dans l'intuition pénétrante, il y a une attention lucide au phénomène psychique (au nāma) ou au phénomène matériel (au rūpa) qui apparaît au moment présent par l'une des six portes, afin qu'une connaissance profonde puisse réaliser qu'ils sont dépourvus de moi, d'existence ou d'essence propres. Si l'on confond les manières de développer le calme psychique avec celles de l'intuition pénétrante, il n'y aura pas de compréhension juste de la cause et de l'effet. On peut penser à tort que le développement du calme psychique est le moyen de réaliser en grande partie l'attention lucide de l'Octuple Sentier.

Il est compréhensible que ceux qui, du fait de leurs consciences néfastes (de leurs akusala citta) et de leur manque d'attention lucide, éprouvent du découragement et veuillent faire des efforts particuliers pour qu'une attention lucide apparaisse plus fréquemment. Comme vous l'avez écrit dans votre lettre, vous pensiez que la concentration sur la respiration était pour vous une condition correcte pour réaliser l'attention lucide de l'Octuple Sentier. Vous relatez

qu'après cet exercice les six portes étaient grandes ouvertes ; vision et audition semblaient si claires. Vous vous sentiez comme une araignée dans une toile, prête à saisir une proie.

Si l'on est attentif avec lucidité en ce moment même, par exemple, envers un son ou de la dureté, qu'est-ce qui conditionne cette attention lucide ? Est-il nécessaire de se concentrer d'abord sur la respiration, afin d'être plus détendu ? Nous devrions nous souvenir du discours (du sutta) dans lequel sont mentionnées les quatre conditions nécessaires à la réalisation du premier stade de l'Éveil, le stade de «celui qui est entré dans le courant de l'éveil» (de sotāpanna). Nous lisons dans les Discours apparentés (V, Mahā-vagga, Livre XI, Discours associés sur Celui qui est entré dans le Courant, Chapitre I, § 5) que le Bouddha a dit à Sāriputta :

> "Une branche de la réalisation du Courant! Une branche de la réalisation du Courant! dit-on, Sāriputta. Dis-moi, Sāriputta, comment définir ce qu'est une branche de la réalisation du Courant?"
>
> "Seigneur, l'association avec une bonne personne est une branche de la réalisation du Courant. Entendre le bon Dhamma est une branche de la réalisation du Courant. La culture de l'esprit est une branche de la réalisation du Courant. Se conformer au Dhamma est une branche de la réalisation du Courant."
>
> "Bien dit, Sāriputta ! Bien dit, Sāriputta ! En effet, ce sont les branches de la réalisation du Courant...."

Si nous n'avions pas rencontré une bonne personne et écouté le Dhamma, si ce en quoi consiste une attention lucide aux phénomènes psychiques (aux nāma) et aux phénomènes matériels (aux rūpa) ne nous avait pas été expliqué, pourrait-il y avoir "culture de l'esprit" qui soit une "considération sage" et une "conformité au Dhamma", c'est-à-dire une mise en pratique de l'Octuple Sentier ? Pourrait-il y avoir une attention lucide aux phénomènes psychiques et aux phénomènes matériels en ce moment même ? Attention lucide et compréhension sont encore faibles, mais, lorsque

l'on a écouté le Dhamma, il peut y avoir un début d'étude des différentes réalités qui apparaissent.

Vous vous sentiez comme une araignée dans une toile prête à se saisir d'une proie. Lorsque l'on pense à saisir des réalités, il y a le concept d'un moi. Les réalités apparaissent et, s'il y a des conditions pour une attention lucide, celle-ci se produit. Elle peut apparaître ou pas, cela ne dépend pas d'un moi. Visions et auditions vous ont semblé si claires. Quand ces réalités sont-elles claires ? C'est seulement quand une connaissance profonde (un paññā) réalise que les caractéristiques d'une vision et d'une audition sont dépourvues d'un moi, d'existence ou d'essence propres, et non pas quand nous avons l'impression qu'elles sont claires. Pouvons-nous dire que quelque chose est clair alors que nous ne connaissons même pas la différence entre une vision et un objet visible, une audition et un son ?

Vous pensiez qu'après la concentration sur la respiration, lorsque vous étiez détendu, une attention lucide était fréquente et perçante. Quel est le degré de cette compréhension ? Quelles réalités sont comprises ? S'il n'y a pas de compréhension juste, nous pouvons prendre une attention pour une attention lucide juste alors que ce n'est pas le cas. La réalité qui apparaît par l'une des six portes en ce moment doit être comprise. Si elle ne peut pas être comprise immédiatement, du moins pouvons-nous commencer à l'étudier avec une attention lucide. N'y a-t-il pas quelque chose qui apparaît par les yeux maintenant ? Nous n'avons pas besoin d'y penser ou de la définir pour la connaître. Nous pouvons l'appeler objet visible, objet visuel ou couleur, peu importe; c'est simplement ce qui apparaît par les yeux. Lorsque nous pensons qu'il s'agit d'une personne ou d'une chose particulière, nous pensons à des concepts. Un concept n'est pas un objet visible, il est formé par notre pensée. Un concept n'est pas une réalité et donc ce n'est pas un objet de compréhension juste dans le développement de l'intuition pénétrante (le vipassanā). Connaissons-nous la différence entre d'une part un concept et d'autre part un

phénomène psychique (un nāma) ou un phénomène matériel (un rūpa), ces derniers étant des réalités qui peuvent être directement connues, sans qu'il soit nécessaire d'y penser ? Il est essentiel d'en connaître la différence, sinon nous continuerons à confondre pensée et attention lucide, et alors l'intuition pénétrante ne pourra pas se développer. Lorsqu'un objet visible apparaît, il est évident qu'il doit aussi y avoir une réalité qui le connaît, sinon il ne pourrait tout simplement pas apparaître. Une vision qui connaît l'objet visible n'est pas moi, ce n'est qu'un type de phénomène psychique. Une vision peut être étudiée avec une attention lucide à l'instant où il y a une vision, et il y a des visions sans cesse. Il y a une vision maintenant. Nous avions l'habitude de vivre dans le Monde de nos pensées, des concepts, mais maintenant nous pouvons commencer à étudier des réalités telles qu'une vision, un objet visible, une audition ou un son. Nous n'avons pas l'habitude de faire cela, mais lorsque nous verrons la valeur de la connaissance de ce qui est réel, et non d'un concept ou d'une idée, il y aura des conditions pour étudier les réalités. Nous sommes ignorants de toutes les réalités de notre vie quotidienne. Il nous semble que nous voyons et pensons en même temps à ce que nous voyons, mais en réalité, ce sont des réalités différentes qui apparaissent à des moments différents. Y sommes-nous attentifs avec lucidité ? Il nous semble qu'une audition et une pensée sur la signification de cette audition se manifestent au même moment, mais ce sont des réalités différentes. Lorsque nous ne distinguons pas clairement les différentes réalités, pouvons-nous dire qu'une réalité quelconque est clairement comprise ? Si le doute persiste, il est évident que la connaissance profonde (le paññā) est faible. Il est bénéfique de chercher à connaître ce que l'on ne connaît pas encore.

L'ignorance des réalités et le doute ne peuvent être éliminés que très progressivement par le développement d'une connaissance profonde (de paññā) qui connaît directement les phénomènes psychiques (les nāma) et les phénomènes

matériels (les rūpa). Nous pouvons ne pas être attentifs avec lucidité à plus d'un objet à la fois et pourtant il peut y avoir la notion d'un moi qui observe les réalités. Lorsque se manifeste l'idée de "regarder", nous ne sommes pas sur la bonne voie. Des réalités telles que de la dureté ou un son apparaissent en raison de leurs propres conditions. Elles peuvent être étudiées avec une attention lucide qui apparaît également en raison de ses propres conditions, à savoir, comme nous l'avons vu, l'écoute du Dhamma et son étude. Lorsque l'on se souvient que les réalités qui apparaissent une à une doivent être étudiées afin d'en avoir une meilleure compréhension, on est moins préoccupé par la fréquence des manifestations d'attention lucide (des sati). Si l'on croit à tort que les phénomènes psychiques et les phénomènes matériels sont déjà connus, il n'y a pas d'amélioration en matière de connaissance profonde. Lorsqu'il y a une attention lucide juste, les réalités apparaissent une à la fois et il n'existe pas un moi qui observe.

S'il ne peut y avoir une attention lucide envers toutes les sortes de phénomènes psychiques (de nāma) et de phénomènes matériels (de rūpa) qui apparaissent dans notre vie quotidienne, peu importe que nous soyons occupés ou agités, nous ne nous connaîtrons pas vraiment. Si nous pensons que nous devons d'abord être détendus, nous limitons les objets de l'attention lucide.

Le développement en matière de connaissance profonde (de paññā) doit être très naturel. Il ne doit y avoir aucune agitation au sujet de l'attention lucide, aucune pensée sur sa fréquence ou sur son acuité. Y a-t-il encore des doutes sur la réalité qui apparaît maintenant ? Si une attention lucide est présente, le doute peut être progressivement éliminé. Si l'on croit qu'il faut d'abord se calmer avant de pouvoir être vigilant et lucide, il ne peut y avoir d'attention lucide envers la réalité qui apparaît naturellement. Si le développement en matière de connaissance profonde n'est pas naturel, on entrave son développement.

Si vous êtes enclin à vous concentrer sur la respiration

lorsque vous êtes agité ou avez de la colère (du dosa), il serait très utile que vous soyez attentif avec lucidité aux réalités qui apparaissent à ces moments-là. N'existe-t-il pas des consciences néfastes (des akusala citta) et ces réalités ne devraient-elles pas être connues ? Lorsque vous souhaitez vous détendre en vous concentrant sur la respiration, n'y a-t-il pas du désir-attachement ? C'est une réalité et elle peut faire l'objet d'une attention lucide. N'existe-t-il pas différents ressentis : ressentis agréables, ressentis désagréables et ressentis indifférents ? ceux-ci peuvent faire l'objet d'une attention lucide. Si vous pouvez être vigilant et lucide lorsque vous vous sentez tendu, vous pouvez découvrir qu'il y a des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa) à ces moments-là. L'Éveil ne peut être développé que si l'on est attentif avec lucidité à toute réalité qui apparaît. Si vous croyez qu'il ne peut y avoir une attention lucide envers une colère, cette réalité ne sera pas connue comme étant seulement un phénomène psychique, survenant en raison de conditions. S'il peut y avoir des manifestations d'attention lucide dans votre vie quotidienne, vous commencerez à vous connaître. Vous serez en mesure de découvrir si la concentration sur la respiration est bénéfique ou non, si elle vous aide à développer une compréhension juste ou non.

Lorsqu'il y a beaucoup de consciences néfastes (d'akusala citta), nous pouvons être enclins à chercher un moyen de les éliminer rapidement. Ceux qui pensent vouloir pratiquer le calme psychique (le samatha) afin d'avoir moins de consciences néfastes devraient vérifier s'ils ont réellement des accumulations pour développer le calme psychique et si les circonstances de leur vie sont telles que les conditions nécessaires à son développement peuvent être remplies. Il est important de savoir quelle cause entraîne quel effet dans la vie. Si le calme psychique est développé de la bonne manière et que les absorptions (les jhāna) peuvent être réalisées, il y aura élimination temporaire des souillures psychiques. Si des consciences d'absorption (des

jhānacitta) peuvent apparaître peu avant de mourir, il y aura une renaissance heureuse dans un plan d'existence supérieur. Cependant, le développement des absorptions, comme nous l'avons vu, est extrêmement difficile et très peu de personnes sont capables de les réaliser. On peut prendre pour une absorption ce qui n'est qu'une expérience inhabituelle et non une absorption. Même si l'on développe le calme psychique de la bonne manière et que l'on réalise les absorptions, il faut en plus développer l'intuition pénétrante afin de se détacher du concept d'un moi, d'une existence ou d'une essence propres, afin que toutes les tendances latentes des souillures psychiques puissent être éradiquées. Les absorptions peuvent conduire à une naissance heureuse, mais l'intuition pénétrante (le vipassanā) peut conduire à la fin de la naissance, à la fin de la souffrance (de dukkha). L'amélioration de la connaissance de l'intuition pénétrante ne peut être forcée, elle doit être développée étape par étape.

Nous lisons dans les Discours apparentés (IV, Satāyatana-vagga, Discours apparentés sur le sens, deuxième cinquante, chapitre III, § 74, Un malade) que le Bouddha rendit visite à un moine malade qui lui dit ne pas comprendre le sens de la pureté de la vie dans le Dhamma tel que l'enseignait le Bouddha. Lorsque le Bouddha lui demanda dans quel sens il la comprenait, il répondit :

> "Le désir-attachement et la destruction du désir-attachement, Seigneur, c'est ce que je comprends comme étant le Dhamma enseigné par l'Exalté."
>
> "Bien dit, moine ! Bien dit ! En effet, tu comprends bien la signification du Dhamma que j'ai enseigné. En effet, il signifie le désir-attachement et la destruction du désir-attachement.
>
> Maintenant, qu'en penses-tu, moine ? L'œil est-il permanent ou non-permanent ?"
>
> "Non-permanent, Seigneur."
>
> "L'oreille...le nez...la langue...le corps...l'esprit sont-il permanents ou non-permanents ?".
>
> "Non-permanents, Seigneur."

"Et ce qui est non-permanent, est-ce le bonheur ou souffrance (dukkha) ?".

"Souffrance (dukkha), Seigneur."

"Et ce qui est non-permanent, souffrance (dukkha), par nature périssable, est-il approprié de le considérer comme 'Ceci est à moi. Je suis ceci. Ceci est moi-même ?"

"Non, en effet, Seigneur."

"S'il voit ainsi, le disciple noble bien formé est répugné par l'œil, l'oreille, la langue... de sorte qu'il réalise 'Pour la vie dans ces conditions, il n'y a pas d'au-delà'."

Ainsi parla le Grand Maître. Et ce moine fut ravi et accueillit les paroles de l'Exalté. De plus, lorsque ce discours fut prononcé, l'œil pur et sans défaut du Dhamma apparut en ce moine (de sorte qu'il vit) "Tout ce qui est de nature à naître est de nature à mourir.""

Pour le moine malade, les quatre conditions nécessaires à l'Éveil étaient remplies : il avait rencontré une bonne personne, il avait écouté le Dhamma qui lui était expliqué, il y avait réfléchi avec sagesse et il avait développé une juste compréhension des réalités. Devons-nous nous étonner que le Bouddha, pour montrer la voie de la destruction du désir-attachement, ait d'abord demandé : "L'œil est-il permanent ou non-permanent ?". Et de même pour les autres portes ? Les personnes qui souhaitent se débarrasser rapidement des désirs-attachements peuvent se demander si elles ne devraient pas les réprimer plutôt que d'améliorer la compréhension des réalités qui apparaissent par les six portes. L'amélioration de la compréhension semble être un long chemin pour se débarrasser des désirs-attachements. Cependant, le Bouddha a montré la cause et l'effet. Il ne peut y avoir de destruction du désir-attachement sans qu'il y ait d'abord l'éradication de la croyance fausse en l'existence d'un moi par une attention lucide envers chaque réalité qui apparaît. Lorsque la compréhension juste des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa) a été développée, ceux-ci peuvent être vus et compris

comme non-permanents, fugaces et dépourvus d’un moi, d’existence ou d’essence propres. C’est la seule voie qui mène au détachement de l’œil, de l’oreille, du nez, de la langue, du système somatosensoriel, du psychisme, au détachement de toutes les réalités. Les réalités qui apparaissent par les six portes sont expliquées dans le Tipiṭaka à maintes reprises, et chaque fois que nous lisons cela, cela nous rappelle qu’il faut être attentif avec lucidité à ce moment précis. N’y a-t-il pas des phénomènes qui apparaissent par les six portes en permanence ? C’est en ne les oubliant pas qu’il est possible de réaliser la voie menant à l’Éveil.

Avec mettā,

Nina van Gorkom

9 Faire des choses compliquées

Tokyo, le 15 juin 1971

Cher Monsieur G.,

Vous trouvez difficile d'être vigilant et lucide tout en faisant des choses compliquées. Je vais citer un extrait de votre lettre : *lorsque je fais des choses qui peuvent être exécutées automatiquement, comme de me raser, de manger et de marcher, je peux avoir de l'attention lucide. Mais lorsque je fais des choses compliquées comme de me souvenir d'une combinaison de chiffres pour ouvrir un coffre-fort, il ne peut y avoir d'attention lucide. Je trouve qu'un effort particulier est nécessaire pour appliquer l'attention lucide aux phénomènes psychiques (aux nāma) et aux phénomènes matériels (aux rūpa). Si je dois m'efforcer de faire des choses compliquées, il ne me reste plus assez d'énergie pour une attention lucide. Lorsque, par exemple, j'étudie une langue étrangère et que je fais un effort pour mémoriser les mots, j'exclus toutes les autres choses de mon esprit. Dans ces moments-là, je ne peux pas être attentif et lucide.*

Se raser, marcher, manger, ouvrir un coffre-fort, nous pouvons accomplir toutes ces choses parce qu'il existe des conditions pour pouvoir les faire. Si l'on ne vous l'avait pas enseigné, vous ne sauriez pas comment ouvrir un coffre-fort. Se souvenir de quelque chose est un phénomène psychique (un nāma), qui apparaît à cause de conditions. Si nous oublions quelque chose, cela dépend aussi de conditions. Plus nous comprenons que les réalités ne sont que phénomènes psychiques (des nama) et des phénomènes matériels (des rūpa) se manifestant en raison de leurs propres conditions, moins il y aura d'entraves à une attention lucide. Des réalités telles qu'un objet visible, de la dureté ou un ressenti apparaissent déjà en raison de leurs propres

conditions et vous pouvez commencer à considérer leurs différentes caractéristiques. Vous ne devez pas penser qu'il faut faire un effort pour produire une attention lucide (un sati), car alors il y a encore la notion d'un moi qui est attentif avec lucidité. Une attention lucide peut apparaître naturellement dans votre vie quotidienne. Lorsque l'on étudie avec une attention lucide une seule réalité à la fois, il y a un début de compréhension. Il ne faut pas essayer de s'attacher aux réalités afin de les étudier, car elles ne durent pas.

Nous croyons que les réalités sont telles que nous les vivons, mais en fait nous les vivons de manière déformée. S'il nous semble que des réalités comme de la dureté ou un objet visible durent, c'est parce que leur apparition et leur disparition n'ont pas encore été vues, comprises directement. Leur fugacité ne peut être vue ni comprise tant que la connaissance profonde (le paññā) n'a pas encore été suffisamment développée. Nous savons en théorie qu'il n'y a pas de moi, mais nous nous attachons encore à l'idée d'un moi qui est attentif avec lucidité. Nous pouvons prendre l'énergie –ou l'effort– (le viriya) pour moi, pour mienne. L'effort, ou l'énergie est un facteur psychique (un cetasika) et qui apparaît avec de nombreuses consciences (de nombreux citta), mais pas avec toutes. Il apparaît avec une conscience et disparaît avec elle. Lorsque l'effort accompagne une conscience bénéfique (un kusala citta), il est bénéfique et lorsqu'il accompagne une conscience néfaste (un akusala citta), il est néfaste. Il n'y a pas de moi qui puisse exercer un contrôle sur l'effort et qui puisse faire en sorte qu'il soit bénéfique. Lorsqu'il y a une attention lucide à un phénomène psychique (un nāma) ou à un phénomène matériel (un rūpa) qui apparaît par l'une des six portes, il y a déjà un effort juste qui accompagne cette conscience bénéfique (ce kusala citta). Nous n'avons pas besoin de provoquer l'effort ou d'y penser. Lorsqu'il y a encore une croyance fausse, nous pouvons penser que nous ne pouvons pas être attentifs avec lucidité tout en faisant des choses compliquées. Nous pouvons penser qu'en de tels moments une attention lucide

est plus difficile à réaliser que lorsque nous marchons ou faisons des choses qui ne demandent pas beaucoup d'attention. En réalité, il n'y a pas de différence. Si l'on croit qu'il y a une différence, on ne sait pas ce qu'est une attention lucide juste. S'il y a moins d'idées préconçues sur l'impossibilité d'une attention lucide dans certaines situations, il sera possible d'être vigilant et lucide même en faisant des choses compliquées. Nous pouvons être absorbés par ce que nous faisons, mais cela n'a pas d'importance. Être absorbé est une réalité et on peut la connaître, la comprendre en tant que telle : comme étant un type de phénomène psychique. Les réalités apparaissent en raison de leurs propres conditions et, progressivement, nous pouvons apprendre à en étudier les caractéristiques.

Des malentendus apparaissent inévitablement au sujet de ce qu'est réellement une attention lucide et, à cause de ces malentendus, les gens pensent qu'il est impossible d'être vigilant et lucide dans la vie quotidienne. Quelqu'un a écrit, par exemple, qu'une attention lucide est la même chose que de se maintenir sous observation constante. Nous devrions nous observer en action, a-t-il déclaré, et cela peut se faire tout simplement en se demandant : "Que suis-je en train de faire ?" Il pensait que, de cette manière, nous apprendrions à être attentifs à ce que nous faisons et que cela constituerait une attention lucide.

Dans le langage conventionnel, le mot "attention" a un sens différent de "l'attention lucide" (de sati) de l'Octuple Sentier. Lorsque nous nous demandons : "Que suis-je en train de faire ?", quelle est la réalité à ce moment-là ? Il existe de nombreux types de consciences (de citta) qui pensent en de tels moments. Si nous ne réalisons pas que ce sont des phénomènes psychiques (des nāma) qui pensent pendant que nous nous demandons "Que suis-je en train de faire ?", la croyance fausse en un moi ne sera pas éradiquée. Il n'y a que des pensées dont l'objet est un moi qui accomplit ces différentes actions. Ce n'est pas l'attention lucide de l'Octuple Sentier et il n'y a pas d'amélioration dans la

compréhension des différentes caractéristiques des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels. Lorsque nous lisons et que nous répondons à la question "Que suis-je en train de faire ?" par "Je lis", sans développement de la compréhension, nous ne vivons que dans le Monde de la vérité conventionnelle. Nous continuerons à être ignorants des vérités ultimes, des vérités sur les phénomènes psychiques et les phénomènes matériels. Lorsque nous lisons, n'y a-t-il pas un phénomène psychique qui connaît un objet visible, n'y a-t-il pas un phénomène matériel qui est l'objet visible, n'y a-t-il pas un phénomène psychique qui pense à la signification de ce qui est lu, et ces réalités ne devraient-elles pas être connues pour ce qu'elles sont? Il en est de même lorsque nous marchons, parlons ou mangeons, si nous savons seulement "je marche, je parle et je mange", cela n'est pas du tout utile pour le développement en matière de connaissance profonde (de paññā). Il y a toujours la croyance fausse en un moi. Pendant que nous marchons, parlons et mangeons, il y a des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels qui apparaissent par les six portes, et une compréhension juste peut être développée à leur sujet. Certaines personnes croient qu'elles doivent ralentir tous leurs mouvements afin de pouvoir être attentives avec lucidité. Y a-t-il un désir-attachement envers une attention lucide ? Si l'on n'est pas attentif avec lucidité de façon naturelle dans sa vie quotidienne, une connaissance profonde (paññā) ne peut pas se développer. Le "Satipaṭṭhāna sutta" (Discours de longueur moyenne I, n°10) nous rappelle qu'il faut être attentif avec lucidité dans notre vie quotidienne, peu importe ce que nous faisons.

Nous lisons ceci dans la section de l'attention lucide envers le corps, concernant les postures :

> Et encore une fois, moines, un moine, lorsqu'il marche, sait : "Je marche" ; ou lorsqu'il est debout, sait : "Je suis debout" ; ou lorsqu'il est assis, sait : "Je suis assis" ; ou lorsqu'il est couché, sait : "Je suis couché". Ainsi, quelle que soit la disposition de son corps, il sait qu'il en est ain-

> si. Ainsi, il va de l'avant en observant le corps dans le corps intérieurement, ou il va de l'avant en observant le corps dans le corps extérieurement, ou il va de l'avant en observant le corps dans le corps intérieurement et extérieurement... »

Le commentaire de ce discours (ce sutta), le "Papañcasūdani"[6] explique les mots "Quand il va, un moine sait 'je vais'" comme suit :

> En ce qui concerne le fait de se déplacer, les chiens, les chacals et autres animaux similaires savent facilement, lorsqu'ils se déplacent, qu'ils se déplacent. Mais cette instruction sur les modes de comportement n'a pas été donnée concernant une attention similaire, car une attention de ce genre, dont sont pourvus les animaux, ne fait pas disparaître la croyance en un être vivant, n'annihile pas la croyance en une âme et ne devient ni un sujet de méditation ni le développement de Satipaṭṭhāna."

Le commentaire explique qu'il n'y a pas d'être vivant. Il y a du vivant en raison de la diffusion du processus de vibration (mouvement) né d'un facteur psychique. Il n'y a que des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa) qui apparaissent en raison de conditions. Lorsqu'un moine marche, se tient debout, s'assied ou s'allonge, il observe le corps en tant que corps, il ne prend pas le corps pour un moi, pour "le mien". Il est attentif avec lucidité aux réalités qui apparaissent.

Nous lisons dans la section suivante du discours (du sutta), la section sur la compréhension lucide :

> Et encore une fois, moines, un moine, lorsqu'il part ou revient, agit de manière clairement attentive ; lorsqu'il regarde devant lui ou autour de lui... lorsqu'il se penche ou tend (son bras)... lorsqu'il porte sa robe du dessus, son bol

---

[6]Traduit dans *The Way of Mindfulness par Soma Thera*, B.P.S. Kandy, Sri Lanka.

> et sa robe... lorsqu'il obéit aux appels de la nature... lorsqu'il marche, se tient debout, s'assied, dort, se réveille, parle, se tait, il agit de manière clairement attentive.
>
> Ainsi, il avance en observant le corps dans le corps, intérieurement... extérieurement... intérieurement et extérieurement... »

Si nous pensons au corps comme à un «tout global», l'apparition et la disparition des phénomènes matériels (des rūpa) ne peuvent être observées et nous continuerons à nous attacher à l'idée de "mon corps". Au cours de toutes nos activités, il peut y avoir une amélioration de la compréhension juste, de sorte que la croyance fausse puisse être éradiquée.

Une attention lucide (un sati), ce n'est pas de s'observer soi-même en action. Une attention lucide se manifeste avec chaque "belle" conscience (chaque sobhana citta) et sa fonction est de ne pas oublier ce qui est bénéfique. Une attention lucide est différente du facteur psychique (du cetasika) *saññā*, les souvenirs ou les "perceptions-reconnaissances", qui apparaissent avec chaque conscience. *Saññā*, les perceptions-reconnaissances, reconnaissent ou "marquent" l'objet, afin que celui-ci puisse être reconnu ultérieurement. Une attention lucide de l'Octuple Sentier est d'être attentive avec lucidité à la réalité qui se présente au moment présent, et c'est alors qu'une compréhension juste de celle-ci peut être améliorée. Nous n'avons pas à réfléchir au sujet d'une attention lucide, car celle-ci apparaît lorsque les conditions sont réunies. Lorsque la compréhension juste d'une réalité qui se présente est développée, il y a aussi une attention lucide qui est non oublieuse de cette réalité. Par exemple, lorsque la caractéristique de la dureté apparaît et qu'elle est vue et comprise comme un type de phénomène matériel (de rūpa), il est évident qu'il y a une attention lucide. Lorsque nous pensons : "Je mange" et que nous ne sommes pas attentifs avec lucidité aux différents phénomènes psychiques et matériels qui apparaissent, il y a le concept d'un moi qui

mange. Lorsque la compréhension juste est développée, le soi-disant "moi" est décomposé en différents éléments psychiques et matériels. Pour que la compréhension juste puisse être développée, il doit y avoir une attention lucide à une caractéristique des phénomènes psychiques ou des phénomènes matériels, et non une attention qui n’apporte aucune connaissance.

Si l’on pense qu’une attention lucide (un sati) consiste à se maintenir sous observation constante, on est amené à croire qu’il est impossible d’être attentif avec lucidité tout en faisant des choses qui demandent une attention particulière. On peut être incité à faire des efforts particuliers pour créer les conditions d’une attention lucide de grande intensité. Toute spéculation sur la création de conditions propices à l’apparition d’une attention lucide détourne l’attention de l’étude de la réalité qui se présente en ce moment. C’est penser à l’avenir au lieu de connaître une colère (un dosa) maintenant, une vision maintenant, une pensée maintenant. On s’attache à l’idée d’un moi qui peut contrôler une attention lucide, et de cette façon, il n’y aura pas de détachement du concept de l’existence d’un moi.

Si nous comprenons plus clairement que notre vie consiste en des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa) qui apparaissent à cause de conditions, nous serons moins absorbés par l’idée d’un moi pendant que nous faisons des choses compliquées. À ces moments-là, et comme toujours, il n’y a que des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels. Nous pouvons croire que lorsque nous parlons il ne peut y avoir d’attention lucide, puisque nous devons penser à ce que nous disons. Il y a un son et il ne pourrait pas y avoir d’attention lucide à celui-ci ? C’est une conscience (un citta), et non un moi, qui pense à ce que nous allons dire et qui conditionne le son. Il peut y avoir des attentions lucides aux réalités entre les pensées. J’ai remarqué que pendant que je trace des caractères japonais (des *kanji*), il m’est possible d’entendre parler des gens ou de penser à d’autres choses.

Cela montre qu'il existe de nombreux types de consciences différentes qui se remplacent si rapidement qu'il semble qu'elles se produisent toutes en même temps. Puisqu'il est possible d'entendre ou de penser entre deux traçages de *kanji*, il peut également y avoir des attentions lucides entre les deux.

Vous avez mentionné que vous ne pouviez pas être attentif avec lucidité en apprenant une langue étrangère. L'apprentissage d'une langue étrangère peut nous apprendre la réalité. Lorsque nous apprenons une langue étrangère comme le japonais, nous ne pouvons pas, au début, traduire rapidement. Plus tard, nous acquérons des compétences et il semble que nous le faisons automatiquement. Lorsque nous entendons un mot japonais et que nous en connaissons immédiatement le sens, il semble que l'audition et la connaissance du sens se produisent en même temps. Cependant, nous savons qu'il s'agit de moments différents de consciences (de citta). De même, lorsque nous entendons des mots prononcés dans notre propre langue, nous entendons et "traduisons" en même temps, nous interprétons les sons pour en comprendre le sens. Le processus de traduction se déroule très rapidement et il se produit toute la journée. Lorsque nous voyons, nous connaissons un objet visible, mais nous traduisons immédiatement ce que nous voyons, nous l'interprétons, puis nous faisons des distinctions entre les personnes et entre les choses. Si nous considérons le processus de traduction, nous pouvons comprendre plus clairement que voir et entendre sont différents de penser. Les moments où nous ne traduisons pas, une vision et une audition peuvent être étudiées. Ainsi, que l'on apprenne une langue étrangère ou que l'on réfléchisse simplement après avoir vu ou entendu, il y a toujours une traduction en cours. Quoi que nous fassions, il y a des phénomènes psychiques (des nāma) et des phénomènes matériels (des rūpa), et parfois une attention lucide (un sati) peut apparaître et avoir ces phénomènes comme objets. Nous ne pouvons pas contrôler les consciences qui apparaissent. Elles

apparaissent et accomplissent leurs propres fonctions. Tant que nous croyons que nous pouvons créer des conditions pour l'apparition d'une attention lucide juste, celle-ci ne se manifestera pas. On peut croire qu'il y a une attention lucide alors qu'il n'y a qu'ignorance des réalités. Une attention lucide peut apparaître si les conditions sont réunies. Les conditions sont d'écouter le Dhamma et d'y réfléchir. Nous pouvons croire que nous avons suffisamment écouté et réfléchi, mais lorsque des malentendus persistent au sujet de l'Octuple Sentier, il est évident que notre écoute et notre réflexion n'auront pas été suffisantes. Nous ne devrions pas supposer trop tôt que nous avons suffisamment étudié. Nous avons accumulé de l'ignorance des réalités pendant des éons et il faudra donc des éons avant qu'elle ne soit éradiquée. Cela ne doit pas nous décourager, mais nous devons continuer d'écouter, de lire et d'étudier, et nous devons réfléchir de manière approfondie à ce que nous avons appris. Nous devons examiner le Dhamma au regard de nos propres expériences dans la vie quotidienne.

Rāhula, le fils du Bouddha, a réalisé l'état d'*arahat* alors qu'il n'avait que vingt ans. Pour lui, les conditions nécessaires à l'Éveil étaient remplies : il s'est associé à une bonne personne, le Bouddha, a écouté le Dhamma, l'a examiné et a développé l'Octuple Sentier. Nous lisons dans les Discours de Longueur moyenne (II, n° 62, "Grand discours sur une exhortation à Rāhula") que Rāhula demanda au Bouddha comment l'attention lucide à la respiration, lorsqu'elle est développée et cultivée, est d'un grand bénéfice, d'un grand avantage. Le Bouddha n'a pas parlé immédiatement de l'attention lucide à la respiration, il a d'abord enseigné à Rāhula les éléments de la solidité, de la cohésion, de la chaleur, du mouvement et de l'espace. Peu importe que ces éléments soient internes ou externes, il ne faut pas les prendre pour un moi, pour miens. Le Bouddha a ensuite dit à Rāhula :

> "Développe la compréhension que c'est comme de la terre, Rāhula. Car, en développant la compréhension que

c'est comme de la terre, Rāhula, les contacts sensoriels agréables et désagréables qui sont apparus, s'emparant de ta pensée, ne persisteront pas."

De la même façon, le Bouddha a dit à Rāhula de développer la compréhension que c'est comme de l'eau, du feu, du vent et de l'espace (de l'air). Que faisons-nous lorsque des impressions sensorielles agréables ou désagréables s'emparent de nous ? Les prenons-nous pour nous-mêmes, ou pouvons-nous réaliser que ce sont de simples éléments ? Rāhula devait être attentif avec lucidité à toutes les réalités apparaissant par les six portes afin de les voir comme de simples éléments.

Plus loin, nous lisons que le Bouddha a encouragé Rāhula à développer la bienveillance, la compassion, la joie sympathique, l'équanimité, l'observation de ce qui est néfaste et la vision de la non-permanence. C'est seulement après avoir enseigné tout cela à Rāhula que le Bouddha a parlé de l'attention à la respiration. Rāhula n'a pas pratiqué avec cet objet sans rien connaître. Alors qu'il pratiquait l'attention lucide à la respiration, il réalisa la véritable nature de tous les phénomènes psychiques (les nāma) et matériels (les rūpa) apparaissant par les six portes. Il avait accumulé une grande connaissance et, par conséquent, il était capable de développer l'attention lucide à la respiration afin qu'elle aboutisse à un grand résultat, un grand avantage. Le Bouddha a dit que si elle était développée de cette façon, les dernières inspirations et expirations aussi sont connues lorsqu'elles cessent, elles ne restent pas inconnues.

Le Bouddha a enseigné à Rāhula l'œil, l'objet visible et la conscience visuelle et toutes les réalités qui apparaissent par les six portes. Il a enseigné à Rāhula jusqu'à ce qu'il réalise l'état d'*arahat*. Nous lisons dans les Discours apparentés (IV, Satāyatana-vagga, Discours apparentés sur le sens, Troisième Cinquième, Chapitre II, § 121, Rāhula) qu'il vint à l'esprit du Bouddha, alors qu'il se trouvait près de Sāvatthī, au Bosquet de Jeta, que Rāhula était suffisamment avancé

pour réaliser l'état d'*arahat*. Il voulut donner à Rāhula les derniers enseignements et il lui dit qu'ils iraient au Bois Noir. Nous lisons ceci :

> "A cette époque, des milliers de divinités (de deva) suivaient l'Exalté, en pensant ceci: "Aujourd'hui, l'Exalté va donner au vénérable Rāhula les derniers enseignements pour la destruction des souillures psychiques (des āsavas)."
>
> L'Exalté plongea donc dans les profondeurs du Bois sombre et s'assit au pied d'un arbre sur le siège préparé pour lui. Et le vénérable Rāhula, saluant l'Exalté, s'assit également à ses côtés. Alors qu'il était ainsi installé, l'Exalté dit au vénérable Rāhula :
>
> "Maintenant, qu'en penses-tu, Rāhula ? L'œil est-il permanent ou non-permanent ?"
>
> "Non-permanent, Seigneur."
>
> "Ce qui est non-permanent, est-ce le bonheur ou la souffrance (dukkha) ?"
>
> "La souffrance (dukkha), Seigneur."
>
> "Maintenant, ce qui est non-permanent, malheureux, par nature périssable, est-il approprié de le considérer comme 'Ceci est à moi. Ceci est moi. Ceci est moi-même ? "
>
> "Sûrement pas, Seigneur."
>
> (Il est dit la même chose au sujet des autres phénomènes qui apparaissent par les portes des sens et par la porte de l'esprit).
>
> Ainsi parla l'Exalté. Et le vénérable Rāhula fut ravi des paroles de l'Exalté et les accueillit. Et lorsque cette instruction fut donnée, le cœur du vénérable Rāhula fut libéré des souillures psychiques (des āsavas) sans saisie (de cette libération). Et en ces innombrables *deva* apparut l'œil pur et sans tache du Dhamma, de sorte qu'ils surent : "Tout ce qui est de nature à naître est de nature à mourir."

Lorsque nous lisons ce discours (ce sutta), nous pouvons trouver qu'il s'agit d'une répétition de tant d'autres discours. Nous pouvons le lire d'innombrables fois, mais nous n'aurons qu'une compréhension théorique de la vérité. Un jour, la vérité peut être réalisée, mais cela dépend du degré de développement en matière de connaissance profonde (de

paññā). L'œil est-il permanent ou bien non-permanent ? Ce qui est non-permanent est-il bonheur ou bien souffrance (dukkha) ? Doit-on le prendre comme étant le mien ? Les autres réalités sont-elles permanentes ou bien non-permanentes ? Le Bouddha a parlé de toutes les réalités qui apparaissent à cet instant. Si nous n'avons pas encore une compréhension profonde d'une part de la vision et d'autre part de l'objet visible qui apparaissent respectivement maintenant, si nous ne pouvons pas encore distinguer les différentes caractéristiques des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels qui apparaissent maintenant, leur apparition et leur disparition ne peuvent être observées. Lorsque le Bouddha a interrogé Rāhula sur la véritable nature des réalités, Rāhula aurait-il seulement réfléchi au sujet des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels, ou bien aurait-il à ce moment-là vu et compris leur véritable nature ? Nous connaissons la réponse. Rāhula était attentif avec lucidité aux réalités apparaissant par les six portes, et ainsi sa connaissance a pu être pleinement développée. Sinon, il n'aurait pas pu réaliser l'état d'*arahat*.

Avec mettā

Nina van Gorkom

10 Attention juste

Tokyo, le 15 juillet 1971

Cher Monsieur G.,

Vous écrivez : *" Lorsque je suis attentif avec lucidité aux phénomènes psychiques (aux nāma) et aux phénomènes matériels (aux rūpa), je constate que leur apparition n'est pas toujours suivie d'une connaissance à leur sujet. "*

Nous avons des doutes quant à la caractéristique d'une attention lucide (d'un sati) et à la caractéristique d'une connaissance profonde (d'un paññā). Les objets sont connus maintes et maintes fois sans attention lucide. Nous sommes attirés par les objets agréables et nous éprouvons de la colère, du rejet (du dosa) pour les objets désagréables ; il y a des consciences néfastes (des akusala citta) et il n'y a pas d'attention lucide aux réalités. Parfois, il peut y avoir des conditions pour une attention lucide et alors elle n'apparaît que pour un court instant. Il peut y avoir une "étude" avec une attention lucide aux réalités, comme une dureté qui apparaît ou un ressenti qui se manifeste. Quand il y a "étude" d'une caractéristique d'un phénomène psychique (d'un nama) ou d'un phénomène matériel (d'un rūpa), il y a un début d'amélioration en matière de connaissance profonde, bien que celle-ci soit encore faible. Lorsque vous dites que l'apparition de phénomènes psychiques et de phénomènes matériels n'est pas toujours suivie de connaissance profonde, vous supposez qu'il y a d'abord une attention lucide et qu'une connaissance profonde suit plus tard. Il peut y avoir une attention lucide sans qu'il y ait une connaissance profonde à ce moment-là, mais dans ce cas il n'y a pas de développement de l'Octuple Sentier. Une attention lucide accompagne chaque conscience bénéfique (chaque kusala citta) et il existe de nombreux niveaux d'attention

lucide. Lorsqu'il y a une attention lucide à une caractéristique d'un phénomène psychique ou d'un phénomène matériel, il y a une amélioration de la compréhension de cette caractéristique à ce moment précis. Une connaissance profonde au sens de l'Octuple Sentier ne consiste pas à penser à des réalités qui ont déjà disparu.

L'attention lucide juste de l'Octuple Sentier est difficile. Il faut avoir une attention lucide à un phénomène psychique (un nāma) ou un phénomène matériel (un rūpa), et à un seul objet à la fois. Les réalités apparaissent une à une, uniques et inédites. Il semble que l'on puisse voir et entendre ou voir et penser en même temps. Nous avons peut-être commencé à étudier ce qui apparaît par les yeux, un objet visible, mais la caractéristique de cette vision est-elle déjà connue ? Un phénomène psychique qui voit semble être caché, nous ne pouvons pas le saisir, il semble nous échapper. C'est seulement une connaissance profonde (un paññā) qui peut connaître les phénomènes psychiques et les phénomènes matériels tels qu'ils sont. Ne faisons-nous pas nôtre l'étude des réalités ? Alors nous faisons fausse route et les phénomènes psychiques et les phénomènes matériels ne seront pas connus tels qu'ils sont. Nous avons l'idée qu'ils nous échappent. Tant que nous ne sommes pas «celui qui est entré dans le courant de l'éveil» (un sotāpanna), nous devons continuer à tenir compte du fait que nous avons une croyance fausse et que nous suivons une pratique fausse.

Le développement de l'Octuple Sentier n'est pas différent de l'amélioration de la compréhension de la réalité qui apparaît en ce moment. S'il y a une attention lucide à un objet visible, alors cette réalité peut être étudiée de manière à ce qu'elle soit connue comme un simple phénomène matériel (un rūpa). Si la vision n'est pas l'objet d'une attention lucide, cette réalité ne peut être étudiée et n'oublions pas que nous ne devons pas essayer d'y être attentifs avec lucidité. La compréhension de telle ou telle sorte de réalité dépend d'une connaissance profonde (d'un paññā) et non de nous. Lorsque la connaissance profonde se développera, il y

aura des conditions pour que davantage de sortes de réalités soient connues. Il y a de l'audition à plusieurs reprises, et nous pouvons apprendre, lorsqu'il y a une audition, que seul un son est entendu et que le sens des mots ne peut pas être compris. Il y a une pensée lorsque nous distinguons différents mots et connaissons leur signification. Il peut y avoir un début de compréhension de ces différentes caractéristiques et c'est alors le développement de l'Octuple Sentier. Nous ne devons pas nous inquiéter des moments d'attention lucide (de sati) et de connaissance profonde, mais nous devons nous souvenir de notre objectif : la compréhension des réalités qui apparaissent maintenant.

Vous écrivez que lorsque vous faites des exercices de gymnastique, vous pouvez connaître, expérimenter la différence entre le mouvement et le fait de voir le mouvement.

Lorsque nous parlons de "voir le mouvement", quelle est la réalité qui peut être connue ? Qu'est-ce qui peut être vu ? Le mouvement peut-il être connu par l'organe visuel ? Lorsque nous utilisons le mot "mouvement" dans le langage conventionnel, nous pensons à toute une situation, à des personnes ou à des choses qui bougent. Nous croyons que nous pouvons voir les gens et les choses bouger. Par les yeux, seuls la couleur ou l'objet visible sont connus, mais une vision conditionne la pensée que ce sont des personnes et des choses qui bougent. S'il n'y avait pas une connaissance de l'objet visible, nous ne pourrions pas penser à des concepts de personnes et de choses qui bougent. Les perceptions-reconnaissances (saññā) sont la condition pour que nous sachions qu'il existe des personnes et des choses et que nous puissions observer leurs mouvements. En ce qui concerne le mouvement, il s'agit d'un type de phénomène matériel (de rūpa), l'élément du vent, qui a la caractéristique du mouvement ou de la vibration. Ce type de phénomène matériel peut être connu par le biais du système nerveux somatosensoriel. Il est différent de ce que nous entendons par mouvement dans le langage conventionnel.

On pense à une personne qui bouge son corps, mais en

réalité il n’y a pas de personne et il n’y a pas de corps qui dure. Le corps est constitué des quatre Grands Éléments que sont la Terre (solidité), l’Eau (cohésion), le Feu (température) et le Vent (mouvement), et d’autres types de phénomènes matériels (de rūpa). Les phénomènes matériels du corps apparaissent puis disparaissent immédiatement. Il n’y a pas d’être vivant qui bouge : ce sont des consciences (des citta) qui conditionnent le mouvement des phénomènes matériels et que nous appelons "notre corps".

Il peut y avoir une attention lucide à différentes réalités qui apparaissent une à la fois. Par les yeux, seul un objet visible apparaît, et par le système nerveux somatosensoriel, la dureté, la mollesse, la chaleur, le froid, le mouvement ou la pression peuvent apparaître. Le concept d’un corps entier ou d’une personne n’est pas une réalité, mais le fait d’y penser est réel, c’est un phénomène psychique (un nāma). Nous pouvons remarquer qu’il y a une pensée et être simplement satisfaits de le savoir. Nous l’appelons "pensée", mais en avons-nous une compréhension correcte ? Lorsqu’il y a une pensée, il y a de nombreux types de consciences (de citta) différentes se remplaçant les unes les autres. Il y a parfois des consciences bénéfiques (des kusala citta), mais la plupart du temps, il y a des consciences néfastes (des akusala citta) lorsque nous pensons, des consciences enracinées dans le désir-attachement (le lobha), la colère (le dosa) et l’ignorance (le moha). Nous sommes enclins à prendre les différents moments de pensée comme un «tout global», une pensée qui semble durer. Nous attachons-nous à l’idée d’un moi qui pense ? Si nous apprenons à être attentifs avec lucidité aux phénomènes psychiques (aux nāma) et aux phénomènes matériels (aux rūpa) tels qu’ils se présentent un par un, la croyance en un moi commencera à se désintégrer.

Quelqu’un m’a demandé : "Comment pouvons-nous connaître des réalités différentes qui se remplacent si rapidement ? Ne devons-nous pas être extrêmement rapides ?"

Il n’y a pas de moi qui connaisse les réalités, c’est une

connaissance profonde (un paññā) qui est capable de les connaître. Si nous pensons que nous devons être rapides, nous nous attachons à un concept de moi et cela entrave l'amélioration de la compréhension juste. Lorsque les conditions sont réunies pour l'émergence d'une attention lucide, une connaissance profonde se développe progressivement et remplit sa fonction. Nous devrions considérer la définition d'une connaissance profonde, ou d'une non-illusion, donnée dans le Visuddhimagga (XIV, 143) :

> "Une non-illusion a pour fonction de pénétrer les choses selon leurs caractéristiques particulières, ou bien elle a pour fonction une pénétration sûre, comme la pénétration d'une flèche tirée par un archer habile. Sa fonction est d'éclairer le champ des objets, comme une lampe. Elle se manifeste par le non-égarement, comme un guide dans une forêt..."

Lorsqu'une connaissance profonde (un paññā) a été développée, elle est aussi rapide qu'une flèche tirée par un archer habile, et elle est sûre dans sa pénétration de la véritable nature des réalités. Elle illumine l'objet dont on fait l'expérience de sorte qu'on le connaît tel qu'il est réellement. C'est une connaissance profonde, et non un moi, qui est devenue si pénétrante qu'elle connaît avec exactitude la réalité qui apparaît telle qu'elle est.

Il est important de savoir quand il y a du désir-attachement à une attention lucide, car elle peut être si subtile que nous ne la remarquons pas. Le meilleur remède est d'étudier la réalité qui apparaît en ce moment. Même le fait de s'attacher à réaliser une attention lucide peut être compris comme un type de phénomène psychique (de nāma). Elle survient parce que nous avons accumulé du désir-attachement.

Lorsqu'une connaissance profonde (un paññā) n'a pas été développée, nous avons des doutes sur toutes les réalités qui apparaissent. Nous ne savons pas précisément s'il s'agit d'une conscience bénéfique (d'un kusala citta), ou d'une

conscience néfaste (d'un akusala citta) et il s'agit d'une conscience de résultat de *kamma*, d'acte intentionnel (un vipāka-citta). Quelqu'un a posé une question sur la nature d'une conscience de résultat d'acte intentionnel (d'un vipāka-citta) : "Pouvons-nous savoir quand une conscience de résultat d'acte intentionnel est un *kusala vipāka,* un résultat d'acte intentionnel bénéfique (de kusala kamma), et quand elle est un *akusala vipāka*, un résultat d'acte intentionnel néfaste (d'akusala kamma)? Pouvons-nous savoir quand l'objet que connaît une conscience de résultat d'acte intentionnel est un objet agréable ou un objet désagréable ?".

Nous ne pouvons pas toujours savoir si un objet est agréable ou désagréable. De plus, nous pouvons prendre pour agréable ce qui ne l'est pas, car nous sommes attachés aux choses particulières qui nous sont familières. Lorsque nous voyons quelque chose, il y a un objet visible qui stimule l'organe visuel. La vision est une conscience de résultat d'acte intentionnel (un vipāka-citta) et elle ne connaît que les objets visibles. Il ne connaît pas de choses telles qu'une maison ou un arbre. Ce sont des concepts qui sont connus par les consciences (les citta) qui apparaissent dans un processus de la porte du psychisme. Les processus de la porte des sens et ceux de la porte du psychisme se remplacent très rapidement. Lorsque nous regardons quelque chose, il y a des processus de la porte des yeux et des processus de la porte du psychisme. L'objet visible stimule la porte des yeux à plusieurs reprises et il est difficile de dire s'il s'agit d'un objet visible agréable ou d'un objet visible désagréable qui stimule l'organe visuel. Il est difficile de distinguer parmi les nombreux moments d'une vision et d'une audition quels sont les résultats d'actes intentionnels bénéfiques et quels sont les résultats d'actes intentionnels néfastes. Un résultat d'acte intentionnel néfaste (un akusala vipāka) et un résultat d'acte intentionnel bénéfique (un kusala vipāka) apparaissent dans différents processus de consciences, mais les consciences se remplacent si rapidement

que ce qui est en fait d'innombrables consciences semble n'être qu'un seul moment.

Nous ne distinguons pas clairement les différentes réalités, nous les "joignons" ensemble. Lorsque nous pensons à un résultat d'acte intentionnel (un vipāka), nous pensons généralement à une situation entière. Par exemple, nous pensons qu'être dans une piscine est un résultat d'acte intentionnel bénéfique (un kusala vipāka) et nous nous attachons à cette situation. Lorsque je nageais, il y avait une connaissance par le système nerveux somatosensoriel à certains moments d'un objet agréable à d'autres moments d'un objet désagréable. Lorsque nous prenons plaisir à faire quelque chose comme de nager, nous ne remarquons pas toujours le moment où l'objet connu est désagréable. L'objet est désagréable lorsque, par exemple, la température de l'eau est un peu trop froide. Nous ignorons les réalités qui apparaissent une à une. La piscine n'est pas une réalité que l'on peut connaître directement. Les phénomènes tels que le froid, la mollesse, le désir-attachement (le lobha) ou la colère (le dosa) sont des réalités qui peuvent être connues directement lorsqu'elles se présentent une à une.

Un résultat d'acte intentionnel (un vipāka) est un moment si court, pourquoi devrions-nous essayer de savoir si c'est le résultat d'un acte intentionnel bénéfique (un kusala vipāka) ou le résultat d'un acte intentionnel néfaste (un akusala vipāka) ? Lorsqu'un résultat d'acte intentionnel a déjà disparu, nous continuons à y penser. Nous trouvons si important de savoir si les résultats d'actes intentionnels qui apparaissent dans notre vie sont bénéfiques ou néfastes. Nous déplorons les jours où il y a beaucoup de résultats d'actes intentionnels néfastes et nous pensons à un "moi" qui doit les recevoir. Un *kusala vipāka* est le résultat d'un acte intentionnel (d'un kamma) bénéfique. Il ne se manifeste qu'un instant, puis disparaît. Lorsque nous entendons des mots désagréables, l'audition est un moment de résultat d'acte intentionnel néfaste (un akusala vipāka) qui disparaît immédiatement. Au moment où nous entendons, nous ne

connaissons pas encore le sens des mots. Lorsque nous en connaissons le sens, il y a une pensée, et ensuite il y a généralement des consciences néfastes qui pensent avec colère à ces mots. Nous ne pouvons pas changer ce qui s'est passé, mais ce qui peut être fait, c'est l'amélioration d'une compréhension juste des réalités. Il est essentiel de savoir quand une conscience est bénéfique (kusala) ou néfaste (akusala) et quand il s'agit d'une conscience de résultat d'acte intentionnel, mais nous ne devons pas essayer de savoir si ce résultat d'acte intentionnel était bénéfique ou néfaste. Une vision, par exemple, est un résultat d'acte intentionnel et après sa disparition, il y a des consciences bénéfiques ou des consciences néfastes, mais la plupart du temps, il y a des consciences néfastes. Nous avons du désir-attachement pour un objet visible ou au contraire nous éprouvons de la colère, du rejet (du dosa) à son égard. Il est important de connaître ces types de consciences néfastes qui apparaissent après une conscience de résultat d'acte intentionnel.

Quelqu'un m'a demandé s'il est possible d'avoir des consciences bénéfiques (des kusala citta) après un résultat d'acte intentionnel néfaste (un akusala vipāka) et des consciences néfastes (des akusala citta) après un résultat d'acte intentionnel bénéfique (un kusala vipāka).

Effectivement, il peut y avoir des consciences bénéfiques après un résultat d'acte intentionnel néfaste et des consciences néfastes après un résultat d'acte intentionnel bénéfique, car les conditions de ces différents types de consciences sont entièrement différentes. Une conscience de résultat d'acte intentionnel (un vipāka-citta) est le résultat d'un *kamma*, d'un acte intentionnel accompli dans le passé. Les consciences néfastes et les consciences bénéfiques sont conditionnées par nos accumulations d'actes intentionnels néfastes (d'akusala kamma) et d'actes intentionnels bénéfiques (de kusala kamma).

Je vais donner un exemple d'objet désagréable à partir duquel peuvent apparaître, selon les accumulations de chacun, des types de consciences (de citta) diverses, bénéfiques

(kusala) ou néfastes (akusala). Si l'on voit un chat mort, différents types de consciences peuvent apparaître en fonction de ce que l'on voit. Nous pouvons penser au chat mort sans avoir une attention lucide envers les réalités et nous pouvons prendre le chat pour "une chose" qui dure. Nous pouvons avoir de la colère, du rejet (du dosa) pour lui. Qu'est-ce qu'un chat mort ? Lorsque nous regardons, il y a un objet visible, et lorsque nous le touchons, il y a de la dureté ou de la mollesse. Par le nez, des odeurs se manifestent. C'est à cause des perceptions-reconnaissances (des saññā) que l'on se souvient d'un "tout global", à savoir d'un chat mort. En réalité, il n'y a pas de chat mort, il n'y a que différents éléments qui apparaissent et disparaissent. Quelqu'un qui a développé le calme peut avoir des consciences bénéfiques avec du calme lorsqu'il voit un chat mort. Il peut prendre celui-ci comme objet de méditation, à savoir la répugnance envers le corps. Il peut se rappeler que son propre corps est également soumis à la décomposition. S'il a accumulé des compétences pour les absorptions (les jhāna), il peut parvenir aux absorptions (aux jhāna) avec ce chat mort comme objet de concentration. Quelqu'un qui développe l'intuition pénétrante (le vipassanā) peut se rappeler la vraie nature des réalités, leur nature de fugacité (d'anicca) ainsi que de non-soi, d'absence d'existence ou d'essence propres (d'anattā). Il est attentif avec lucidité à tout phénomène psychique (tout nāma) ou matériel (tout rūpa) se présentant à ce moment-là afin de connaître les réalités telles qu'elles sont. Il peut même à ce moment-là réaliser l'Éveil.

Tout dépend des accumulations de chacun qu'il y ait ou pas, après avoir vu un objet répugnant, des consciences néfastes (des akusala citta), des consciences bénéfiques de la sphère sensorielle (des mahā-kusala citta), des consciences d'absorption (des jhāna-citta) ou des consciences de connaissance supramondaine (des lokuttara-citta). Les "méditations de cimetière" sont incluses dans les "Applications de l'attention lucide", dans la section "L'attention lucide au corps". Nous lisons dans le "Satipaṭṭhāna-sutta" (Discours de

longueur moyenne I, n° 10) :

'Et encore, moines, comme un moine peut voir un corps jeté à l'écart dans un cimetière, mort depuis un jour ou depuis deux jours ou depuis trois jours, gonflé, décoloré, en décomposition ; il se concentre sur ce corps lui-même, en pensant : "Ce corps aussi est d'une nature semblable, d'une constitution semblable, il n'a pas dépassé cet (état de choses)"... C'est ainsi, moines, qu'un moine avance en observant le corps dans le corps."

Ce passage peut être appliqué par tous ceux qui développent l'intuition pénétrante (le vipassanā), peu importe qu'ils aient d'abord développé les "méditations de cimetière" comme objet de méditation du calme psychique (du samatha) ou non. Ce que nous prenons pour notre corps n'est que des éléments qui sont à chaque instant sujets à décomposition. Nous devons "observer le corps dans le corps", nous ne devons pas le prendre pour quelque chose qui dure ni pour "moi", pour "le mien", quelque chose doté d'existence ou d'essence propres.

Dans le Visuddhimagga (I, 55), nous lisons l'histoire du moine Mahā Tissa qui rencontra une femme alors qu'il se promenait dans un village. Alors qu'elle riait, il vit ses dents et réalisa l'état d'*arahat*. Nous lisons ceci:

Alors que l'Ancien se rendait de Cetiyapabbata à Anurādhapura pour demander l'aumône alimentaire, la belle-fille d'un clan, après s'être disputé avec son mari, était partie tôt d'Anurādhapura habillée et parée comme une nymphe céleste pour se rendre chez ses proches, le vit sur la route, et comme elle avait un esprit grossier, se mit à rire bruyamment. (S'interrogeant) "Qu'est-ce que c'est ? "L'Ancien leva les yeux, et voyant dans les os de ses dents quelque chose de répugnant (la laideur), il réalisa l'état d'*arahat*. C'est pourquoi il a été dit :

Il vit les os qu'étaient ses dents,
Et garda à l'esprit cette première impression ;
Et debout à cet endroit précis
L'Ancien est devenu un *arahat*".

Mais son mari qui la poursuivait aperçut l'Ancien et

a demandé : "Vénérable, avez-vous vu par hasard une femme ?" L'Ancien lui a dit ceci:

"Que ce soit un homme ou une femme
Qui soit passé, ça je ne l'ai pas distingué ;
Seulement que sur cette grande route
Se déplace un groupe d'os."

Avez-vous noté la réponse de l'Ancien ? Était-il attaché à des concepts tels que "homme", "femme" ? Prenait-il ce qu'il percevait pour un être pourvu d'existence ou d'essence propres ? Il voyait le corps dans le corps ; il était vigilant et lucide envers les réalités. Grâce à sa connaissance accumulée, il n'a pas pris ce qu'il voyait pour un être, un "soi" - il a seulement vu un groupe d'os, quelque chose de répugnant. Combien de fois trouvons-nous beau ce qui est répugnant ? Il comprit les phénomènes psychiques (les nāma) et les phénomènes matériels (les rūpa) tels qu'ils sont et réalisa l'état d'*arahat*.

Ceux qui ont développé à la fois le calme psychique (le samatha) et l'intuition pénétrante (le vipassanā) peuvent, lorsqu'ils ont vu quelque chose de répugnant, avoir des consciences d'absorption (des jhānacitta) qui ont pour objet cette chose répugnante. Cela dépend des accumulations de chacun que les consciences d'absorption apparaissent ou non. Mais pour connaître les choses telles qu'elles sont, on devrait voir le corps dans le corps, les ressentis dans les ressentis, les états des consciences (les citta) dans les états des consciences et les objets psychiques (les dhamma) dans les objets psychiques. En d'autres termes, on devrait réaliser la vraie nature de la réalité qui apparaît à cet instant.

Le Visuddhimagga explique, juste avant le passage sur Mahā Tissa, la vertu de la retenue des facultés (l'indriya-saṃvara-sīla). Il y a ce genre de moralité (de sīla) quand il y a une attention lucide aux réalités qui apparaissent par les six portes. Lorsqu'il y a une attention lucide et une compréhension des objets connus par les six portes, ces portes sont

"gardées" contre ce qui est néfaste (akusala). Le Visuddhimagga déclare : "Il comprend ce qui est réellement là..."

Connaissons-nous ce qui est réellement là, ou avons-nous une croyance fausse ? Prenons-nous les réalités pour permanentes et dotées d'existence ou d'essence propres au lieu d'y être attentifs avec lucidité ? Nous ne devons pas nous abstenir de penser en termes de concepts, mais nous pouvons moins nous y attacher. Lorsque nous pensons à des concepts tels que "homme" ou "femme", nous pouvons nous rappeler qu'une pensée est une réalité qui peut faire l'objet d'une attention lucide. Ce n'est qu'un type de phénomène psychique (de nāma) qui survient en raison de conditions, dépourvu d'un moi, d'existence ou d'essence propres. C'est à cause des perceptions-reconnaissances (des saññā) que nous nous souvenons que ceci est un homme et cela une femme. Quelle que soit la réalité qui fait l'objet d'une attention lucide, cela dépend de cette attention lucide (de ce sati) et non d'un moi. L'Ancien, du fait de ses accumulations, n'a pas identifié une femme, mais la vision d'une laideur répugnante s'étant manifestée, il a alors observé les choses telles qu'elles sont. De cette façon, n'étant pas accaparé par l'idée d'une femme, des consciences néfastes (des akusala citta) ne sont pas apparues à cause de ce qui avait été vu. Cependant, même la pensée d'une femme qui sourit peut faire l'objet d'une attention lucide, et après cela l'Éveil peut être réalisé si une connaissance profonde (un paññā) a été développée à un degré suffisant. Toute sorte de réalité peut faire l'objet d'une attention lucide et nous ne devrions pas essayer de sélectionner des objets particuliers. Si nous sélectionnons des objets particuliers, nous ne verrons pas les choses telles qu'elles sont, à savoir comme des réalités qui apparaissent en raison de leurs propres conditions et qui sont hors de contrôle, non-soi dépourvu de moi, d'existence ou d'essence propres (anattā).

Le Visuddhimagga (I, 56) poursuit après le passage sur Mahā Tissa par une explication de la vertu de la surveillance des facultés :

> ...si elle, si cette personne, laissait la faculté de la vision sans surveillance, restait avec la porte des yeux non fermée par la porte de l'attention lucide, ces états de convoitise, etc. pourraient l'envahir, la poursuivre, la menacer. Elle s'engage sur la voie de leur surveillance : elle s'engage sur la voie de la fermeture de cette faculté visuelle par la porte de l'attention lucide. C'est celle-là même dont on dit qu'elle surveille la faculté de la vision, entreprend le contrôle de la faculté de la vision. '

Cela ne signifie pas que nous devrions éviter de voir ou d'entendre, car il existe des conditions pour l'apparition de ces réalités. Si les portes ne sont pas surveillées, gardées, des consciences néfastes (des akusala citta) apparaissent en raison de ce qui est connu. Nous prenons tout objet pour permanent, pourvu d'existence ou d'essence propres, et nous ne connaissons pas la réalité de ce qui est là. Lorsqu'il y a une amélioration de la compréhension après avoir vu, entendu ou connu des objets par les autres portes, ces portes sont gardées.

Avec mettā
Nina van Gorkom

11 Glossaire pāli

Compilé par Jonothan Abbott et Sarah Procter Abbott

abhiññā : pouvoirs supra normaux.

adhimokkha : détermination (un facteur psychique [cetasika])

adhipati paccaya: condition prédominante

adosa : bienveillance sans réserve.

ahetuka cittas : consciences non accompagnées de racines.

ahetuka diṭṭhi : croyance erronée en l'inexistence de causalité de l'existence.

ahirika : absence de pudeur

ākāsānañcāyatana : Monde de l'espace illimité, objet de méditation de la première conscience immatérielle (arūpa jhāna citta).

akiñcaññāyatana : Monde du néant, objet de méditation de la troisième conscience d'absorption immatérielle.

akusala : karmiquement malsain, malhabile, néfaste.

alobha : non-avidité, générosité désintéressée [un facteur psychique (un cetasika)].

amoha : non-ignorance, compréhension profonde ou connaissance [un facteur psychique (un cetasika)].

anāgāmī : 'Celui qui ne reviendra plus', personne qui a réalisé la troisième étape de l'Éveil.

anantara paccaya : condition proche (contiguë).

anattā : pas de "moi" –de "soi", dénué d'entité-ego, d'existence ou d'essence propres.

anicca : non-permanence, la nature fugace, périssable, de tous les phénomènes conditionnés.

anottappa : absence de sens moral de ce qui est néfaste [un facteur psychique (un cetasika)]
anuloma citta : conscience d'adaptation apparaissant avant une absorption ou un Éveil
anupādisesa nibbāna : *nibbāna* absolu, extinction des souillures psychiques et des groupes d'existence (des *khandhas*) à la mort d'un arahat.
anusaya : tendances latentes
apo-dhātu : l'eau en tant qu'élément ou la cohésion.
appanā (samādhi): absorption (concentration).
arahat : personne noble qui a réalisé le quatrième et dernier stade de l'Éveil.
ārammaṇa : objet connu par une conscience.
ariya : personne noble, qui a réalisé l'une des étapes de l'Éveil.
arūpa-brahma-bhūmi : plan d'existence des êtres sans matière. Naissance résultant de la réalisation de consciences d'absorption immatérielle (des *arūpa jhānacittas*).
arūpavacara : plan d'existence immatérielle.
arūpa-jhāna : absorption immatérielle.
asankhārika : spontané, non induit par soi-même ni par quelqu'un d'autre.
āsavas : débordements ou intoxicants, classe de souillures psychiques.
asobhana : (consciences) pas belles, non accompagnées de racines élevées.
asubha : faute.
asura : démon, (un) être dans l'un des Mondes d'existence de très grande souffrance.
ātāpī : attentif
atīta-bhavanga : subconscience du passé, apparaissant et disparaissant peu de temps avant le début d'un processus de consciences qui connaît un objet par l'une des cinq portes des sens.
āvajjana : conscience d'avertissement de l'objet qui a stimulé l'une des six portes.

avijjā : ignorance.
avyākata : phénomènes (réalités) ni bénéfiques ni néfastes.
ayoniso manasikāra : attention insensée à un objet.
āyūhana : accumulation des *kammas* présente à la naissance et qui produit ses résultats tout au long de la vie.
bhāvanā : culture psychique, incluant le perfectionnement de la concentration de tranquillité et la progression dans la "lucidité" –ou intuition pénétrante.
bhāvanā-māya-paññā : connaissance basée sur le développement psychique.
bhavanga citta: consciences (subconsciences) du courant d'existence subconscient ; elles n'apparaissent pas pendant un processus de consciences, mais entre deux processus de consciences.
bhavanga calana : *bhavanga* vibrant, une subconscience se manifestant peu de temps avant un processus de consciences connaissant un objet par l'une des six portes.
bhavangupaccheda : *bhavanga* d'interruption, dernière subconscience avant que commence un processus de consciences. Le *bhavanga* d'interruption apparaissant avant un processus de porte du psychisme est la porte du psychisme de ce processus.
bhikkhu : moine.
bhikkhunī : nonne.
bhūmi : plan d'existence (Monde) ou, en fonction du contexte, plan de consciences.
brahma-vihāras : les "quatre demeures sublimes": la bienveillance sans réserve, la compassion, la joie altruiste, l'équanimité.
cakkhu : œil.
cakkhu-dvāra : la porte de l'œil.
cakkhuppasāda rūpa : le phénomène matériel dans l'organe de l'œil capable de recevoir les stimuli provenant d'un objet visible.
cakkhuviññāṇa : conscience visuelle.
cetanā : acte intentionnel –ou volition [un facteur psychique (un cetasika)].

cetasika : facteur psychique concomitant d'une conscience.
chanda : intention [un facteur psychique (un cetasika)].
citta : conscience, une réalité ultime qui connaît un objet.
citta-kammaññatā : malléabilité d'une conscience [un facteur psychique [un facteur psychique (un cetasika)]].
citta-lahutā : légèreté d'une conscience [un facteur psychique [un facteur psychique (un cetasika)]].
citta-mudutā : élasticité d'une conscience [un facteur psychique [un facteur psychique (un cetasika)]].
citta-passaddhi : tranquillité d'une conscience [un facteur psychique (un cetasika)].
citta-pāguññatā : connaissance d'une conscience [un facteur psychique (un cetasika)].
citta-ujukatā : droiture d'une conscience [un facteur psychique (un cetasika)].
cuti-citta : conscience de mort.
dāna : don, générosité désintéressée.
dassana-kicca : fonction de voir.
dhamma : une réalité, un phénomène; la loi naturelle ; les enseignements du Bouddha.
dhammārammaṇa : les objets qui ne peuvent être connus que par la porte du psychisme.
dhātu : élément, toute réalité en tant que composant.
diṭṭhi : croyance erronée, vue fausse des réalités.
diṭṭhigata sampayutta : accompagné de croyance erronée.
domanassa : ressenti désagréable
dosa : colère ou malveillance [un facteur psychique (un cetasika)].
dosa-mūla-citta : une conscience enracinée dans la colère.
dukkha vedanā : sensation corporelle douloureuse ou désagréable.
dvāra : une porte par laquelle un objet est connu : les cinq portes des sens et la porte du psychisme.
dvi-pañca-viññāṇa : les cinq paires de consciences sensorielles : voir, entendre, sentir, goûter et toucher.

ekaggatā : concentration sur un seul point, facteur psychique ayant la fonction de se concentrer sur un objet [un facteur psychique (un cetasika)].

ghāna-dhātu : le nez en tant qu'élément.

ghānappasāda rūpa : le phénomène matériel dans l'organe du nez capable de recevoir les stimuli provenant d'un objet olfactif (une odeur).

gandha : une odeur

ghantha : lien, un type de souillures.

gotrabhū : changement de lignage, la dernière conscience (*citta*) du plan sensoriel avant que ne se réalise une absorption (un *jhāna*) ou un Éveil.

hadaya-vatthu : la "base du cœur", le phénomène matériel (le *rūpa*) qui est la base d'origine des consciences (des *cittas*) autres que les consciences sensorielles.

hasituppāda-citta : conscience produisant le sourire des arahats.

hetu : racine, qui conditionne une conscience à être bénéfique ou néfaste.

indriya : faculté, "ce qui mène".

issa : l'envie, la jalousie [un facteur psychique (un cetasika)].

jāti : naissance ; nature, classe de consciences (de cittas).

javana: une fonction de consciences (de citta) qui "répète l'objet", qui "impulse" l'objet.

jhāna : absorption qui peut être réalisée par la concentration de tranquillité (le samatha) parfois associée à l'intuition pénétrante (à vipassanā).

jāyati : né, apparu.

jivhā: la langue.

jivhāppasāda rūpa : la langue en tant que base.

jīvitindrya : vitalité, soit physique (rūpa) ou psychique [un facteur psychique (un cetasika)].

kalyāṇa mitta : un ami de bien.

kāma-bhūmi : plan d'existence sensorielle ou, selon le contexte, plan des consciences sensorielles.

kāmāvacara citta : une conscience du plan sensoriel.

kamma : intention ou volition ; action motivée par une volition, une intention.
kammapaṭṭāna : objet de la pratique du calme psychique (de samatha).
kamma-patha : formation d'acte intentionnel effectué par le corps, la parole ou la pensée qui peut être bénéfique ou néfaste.
karuṇā : compassion [un facteur psychique (un cetasika)].
kasiṇa : disque matériel utilisé comme objet pour le perfectionnement de la concentration de tranquillité.
kāya : corps physique (rūpa) ou corps psychique (les facteurs psychiques [les cetasika]).
kāya-dhātu : le sens somatosensoriel en tant qu'élément.
kāya-kammaññatā : malléabilité des facteurs psychiques –des *cetasika*– [un facteur psychique (un cetasika)].
citta-lahutā : légèreté des facteurs psychiques –des *cetasika*– [un facteur psychique (un cetasika)].
citta-mudutā : élasticité des facteurs psychiques –des *cetasika*– [un facteur psychique (un cetasika)].
citta-pāguññatā : connaissance des facteurs psychiques –des *cetasika*– [un facteur psychique (un cetasika)].
citta-passaddhi : tranquillité des facteurs psychiques –des *cetasika*– [un facteur psychique (un cetasika)].
kāyappasāda rūpa : la sensibilité somatosensorielle ("corporelle").
citta-ujukatā : droiture d'un facteur psychique –d'un *cetasika*– [un facteur psychique (un cetasika)].
kāya-viññāṇa : conscience somatosensorielle, corporelle.
kāya-viññatti : expression corporelle.
khandha : l'un des groupes de toutes les réalités conditionnées à savoir de toute matérialité, de tout ressenti, de toute perception-reconnaissance, de toute formation psychique ou de toute conscience.
kiriya citta : conscience inopérante, "ni cause karmique ni résultat karmique".
kukkucca : regret ou inquiétude [un facteur psychique (un cetasika)].

lakkhaṇa : caractéristique.

lobha : désir-attachement, avidité, convoitise [un facteur psychique (un cetasika)].

lobha-mūla-citta : conscience enracinée dans le désir-attachement.

lokiya citta : conscience mondaine, ordinaire.

lokuttara citta : conscience supramondaine (qui connaît le *nibbāna*).

lokuttara dhamma : le phénomène (le *dhamma*) psychique inconditionné qu'est le *nibbāna* et les consciences (les *cittas*) ou les facteurs psychiques (les *cetasika*) qui connaissent le *nibbāna*.

macchariya : l'avarice [un facteur psychique (un cetasika)].

magga : chemin (le Chemin octuple).

magga-citta : conscience du Chemin, conscience supramondaine qui connaît le *nibbāna* et élimine les souillures psychiques.

mahā-bhūta-rūpa : les phénomènes matériels (les rūpa) qui constituent les éléments primordiaux : la "terre" ou la solidité, "l'eau" ou la cohésion, le "feu" ou la température, et le "vent" ou le mouvement, la vibration.

māna : orgueil [un facteur psychique (un cetasika)].

manasikāra : attention [un facteur psychique (un cetasika)].

mano : une conscience (un cita).

mano-dhātu : l'élément du psychisme, comprenant les cinq sortes de conscience d'avertissement des portes des sens et les deux sortes de conscience de réception.

mano-dvārāvajjana-citta : conscience d'avertissement de la porte du psychisme.

mano-dvāra-vīthi-citta : une conscience se manifestant dans un processus de la porte du psychisme.

mano-viññāṇa-dhātu : élément de conscience du psychisme, comprenant toutes les consciences (les cittas) autres que les consciences sensorielles (voir, etc.) et que l'élément du psychisme (mano-dhātu).

mettā : bienveillance sans réserve.

middha : torpeur ou langueur [un facteur psychique (un cetasika)].

moha : ignorance [un facteur psychique (un cetasika)].

moha-mūla-citta : une conscience enracinée dans l'ignorance.

muditā : joie sympathique [un facteur psychique (un cetasika)].

nāma : tout phénomène psychique connaissant un objet.

natthika diṭṭhi : croyance erronée en l'annihilation, supposition qu'il n'y a pas de résultat karmique des actes intentionnels (des kammas).

n'eva-saññā-n'āsaññāyatana : Monde de ni perception ni non-perception, l'objet de méditation de la quatrième absorption (du 4e jhāna) du plan immatériel.

nibbāna : la réalité inconditionnée ; la libération de la souffrance.

nimitta : image psychique ou signe.

nirodha-samāpatti : réaliser la cessation des consciences.

nīvaraṇa : obstacles, une classe de souillures psychiques.

ñāṇa : connaissance intuitive profonde, "lucidité".

ojā : le phénomène matériel (le rūpa) de la nourriture.

oḷārika rūpa : phénomènes matériels grossiers (objets des sens et organes des sens).

ottapa : crainte morale.

paccaya : condition.

pakatūpanissaya paccaya : condition naturelle de soutien décisif.

pāṇātipāta : tuer.

pañcadvārāvajjana citta : conscience d'avertissement des cinq portes des sens.

(dvi-)pañca-viññāṇa citta : consciences sensorielles (vision, etc.) subdivisées en cinq paires.

paññā : sagesse ou compréhension.

paññatti : concept, convention de langage.

paramattha dhamma : réalité ultime, absolue.

pāramī : perfection ; 10 *pāramī.*

parikamma citta : conscience préparatoire.

pariyatti : compréhension intellectuelle juste de la réalité.
pasāda-rūpa : base matérielle sensorielle (œil, oreille, nez, langue, système nerveux somatosensoriel).
paṭibhāga nimitta : image similaire, image mentale plus nette d'un objet de méditation, réalisée dans une méditation de la tranquillité.
paṭicca samuppāda : l'origine dépendante, conditionnée.
paṭigha : aversion, colère ou malveillance [un facteur psychique (un cetasika)].
Pātimokkha : règles de discipline pour les moines.
paṭipatti : compréhension directe de la réalité ; lit. atteindre (l'objet) considéré.
paṭisandhi citta : conscience de naissance.
phala-citta : conscience de résultat lors de la réalisation du *nibbāna*. C'est le résultat d'une conscience du Chemin (d'un maggacitta).
phassa : contact [un facteur psychique (un cetasika)].
phoṭṭhabbārammaṇa : objet tangible interne ou externe, connaissable par le système nerveux somatosensoriel (dureté/mollesse, chaleur/froid, ou mouvement).
phusanakicca : fonction de connaître un objet tangible.
pīti : ravissement, bonheur, enthousiasme [un facteur psychique (un cetasika)].
puthujjana : "mondain", celui qui n'a pas réalisé l'éveil
rasa : le goût.
rūpa : phénomènes matériels, des réalités qui ne connaissent rien.
rūpa-bhūmi: plan d'existence matérielle subtile se produisant à la suite d'une absorption matérielle subtile (d'un rūpa-jhāna).
rūpa-jhāna : absorption matérielle subtile.
rūpa-khandha : agrégat ou groupe d'existence des phénomènes matériels (des rūpa).
rūpāvacara cittas : consciences du plan matériel subtil (rūpa-jhānacittas).
sabhāva : nature, caractéristique d'une réalité.
sadda : un son.

saddhā : foi, confiance dans ce qui est bénéfique.
sahetuka : accompagné de racines.
sakadāgāmī : ’Celui qui ne reviendra qu’une fois’, une personne noble qui a réalisé la deuxième étape de l’Éveil.
samādhi : concentration ou concentration sur un seul point.
samatha : tranquillité.
sampaṭicchana-citta : conscience de réception.
sampayutta : associé à.
saṃsāra : le cycle des naissances et des morts.
sankhāra dhammas : les phénomènes (les dhammas) conditionnés.
sankhata dhamma : ce qui apparaît à cause de conditions.
sankhārakkhandha : toutes les facteurs psychiques (les cetasikas) sauf les ressentis (les vedanās) et les perceptions-reconnaissances (les saññās).
saññā : perception-reconnaissance, souvenir, souvent traduit par "perception".
santīraṇa-citta : conscience investigatrice, examinatrice.
sasaṅkhārika : incitée, induite, provoquée, soit par soi-même ou par quelqu’un d’autre (une conscience, un *citta*).
sassatavāda diṭṭhi : croyance en l’éternité.
sati : attention lucide, ou pleine attention [un facteur psychique (un cetasika)].
satipaṭṭhāna : attention lucide à une réalité. Cela peut signifier le facteur psychique (le cetasika *sati*) qui est une attention lucide portée à une réalité ou l’objet de l’attention lucide.
sa-upadi-sesa nibbāna : la réalisation du *nibbāna* par un Méritant (un arahat) avec une subsistance des groupes d’existence (des khandhas).
sīla : moralité, comportement des consciences.
sīlabbatupādāna : mauvaise pratique, qui consiste à s’attacher à certaines règles ("rites et rituels") dans sa pratique.

sobhana : qualifie les consciences et les facteurs psychiques bénéfiques (les cittas et les cetasikas) accompagnés de racines élevées.
somanassa : ressenti psychique agréable.
sota-dhātu : l'audition en tant qu'élément.
sota-dvāra-vīthi: processus de la porte de l'oreille.
sotāpanna : personne qui a réalisé le premier stade de l'Éveil.
sota-viññāṇa : conscience auditive.
sukha-vedanā : sensation agréable d'origine corporelle.
tadālambana/tadārammaṇa : conservation ou enregistrement, dernière conscience (citta) d'un processus complet du plan sensoriel.
Tathāgata : littéralement "ainsi parti", le Bouddha.
tatramajjhattatā : équanimité ou impartialité [un facteur psychique (un cetasika)].
tejo-dhātu : le feu ou la température en tant qu'élément.
thīna : paresse [un facteur psychique (un cetasika)].
uddhacca : agitation [un facteur psychique (un cetasika)].
upacāra : accès ou proximité (concentration d').
upādā-rūpa : "phénomènes matériels dérivés", les phénomènes matériels autres que les quatre éléments primordiaux.
upādāna : attachement, appropriation, saisie.
upādānakkhandha : tout groupe d'existence, d'attachement.
upekkhā : ressenti ni agréable ni désagréable, indifférent.
vacī-viññatti : le phénomène matériel de l'expression vocale.
vatthu : base matérielle de toute conscience.
vāyo-dhātu : le vent ou le mouvement en tant qu'élément.
vedanā : un ressenti [un facteur psychique (un cetasika)]
vicāra : pensée soutenue ou pensée réflexive.
vicikicchā : le doute [un facteur psychique (un cetasika)].
Vinaya : Livre de Discipline pour les moines.
viññāṇa : une conscience.

viññāṇa-kkhandha : groupe d'existence de toutes les consciences (de tous les cittas).

viññāṇañcāyatana : Monde de conscience illimitée, sujet de méditation de la deuxième étape des absorptions du plan immatériel.

vipāka citta : toute conscience (et tout facteur psychique) qui est le résultat karmique d'un acte intentionnel (d'un kamma).

vipallāsa : perversité.

vipassanā : intuition, compréhension profonde qui voit les réalités telles qu'elles sont.

vippayutta : non accompagné de.

viriya : énergie, effort, patience [un facteur psychique (un cetasika)].

vitakka : pensée appliquée, qui frappe, dirige une conscience vers l'objet [un facteur psychique (un cetasika)].

vīthi-cittas : consciences (citta) se manifestant dans un processus.

vīthi-vimutti-cittas : consciences hors processus, consciences qui n'apparaissent pas dans un processus.

votthapana-citta : conscience déterminante.

vyāpāda : malveillance.

yoniso manasikāra : attention sage, avisée, à un objet.

12 Livres de Nina van Gorkom

–**The Buddha’s Path**. *La Voie du Bouddha*. Une introduction aux enseignements du bouddhisme Theravada pour ceux qui n’en ont aucune connaissance préalable. Les Quatre Nobles Vérités – la souffrance – l’origine de la souffrance – la cessation de la souffrance – et le Chemin menant à la fin de la souffrance sont expliquées comme une philosophie et un guide pratique qui peuvent être appliqués dans le Monde d’aujourd’hui (disponible en version française. NDT).

– **Buddhism in Daily Life**. *Le bouddhisme dans la vie quotidienne*. Une introduction générale aux idées principales du bouddhisme Theravada. Le but de ce livre est d’aider le lecteur à mieux comprendre le bouddhisme, les textes et la manière dont les enseignements peuvent être utilisés par nous-mêmes et par les autres dans la vie de tous les jours.

– **Abhidhamma in Daily Life**. *L’Abhidhamma dans la vie quotidienne* est un exposé détaillé des réalités ultimes. Abhidhamma signifie l’enseignement supérieur et l’objectif du livre est d’encourager une mise en pratique juste du bouddhisme afin d’éradiquer les croyances erronées et, à terme, de toutes les souillures psychiques (disponible en version française NDT).

– **Cetasikas**. *Cetasika* signifie "appartenir au psychisme". C’est un facteur psychique qui accompagne une conscience (un citta) et qui connaît un objet. Il y a 52 *cetasika*. Ce livre donne un aperçu de chacun de ces 52 *cetasika* et montre la relation qu’ils entretiennent les uns avec les autres.

– **The Buddhist Teaching on Physical Phenomena**. *L’enseignement bouddhiste sur les phénomènes matériels*. Une introduction générale aux phénomènes matériels et à la manière dont ils sont liés les uns aux autres ainsi qu’aux phénomènes psychiques. Le but de ce livre est de montrer que l’étude des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels est indispensable pour la progression dans l’Octuple Sentier.

– **The Conditionality of Life**. *La conditionnalité de la vie*. Ce livre est une introduction au septième livre de l’Abhidhamma, qui traite de la conditionnalité de la vie. Il explique les motivations profondes subjacentes de toutes les actions du corps, de la parole et de la pensée et montre que celles-ci dépendent des conditions et ne peuvent pas être contrôlées par un "moi". Ce livre convient à ceux qui ont déjà étudié les enseignements du Bouddha.

– **Letters on Vipassanā**. *Lettres sur Vipassanā.* Ce livre est constitué d’une compilation de lettres traitant du Dhamma destinées à Sarah Abbott, Alan Weller, Robert Kirkpatrick et à d’autres amis. Le matériel utilisé provient d’enregistrements de lectures de textes de Khun Sujin et de conversations avec elle au sujet de l’amélioration de la compréhension juste. Elle encourage les personnes à comprendre le moment présent, car c’est cela la voie vers le but ultime, à savoir l’éradication de l’attachement au concept du moi et à celle de toutes les autres souillures psychiques.

– **A Survey of Paramattha Dhammas**. *Une étude des Paramattha Dhammas* par Sujin Boriharnwanaket, traduit par Nina van Gorkom. Une étude des Paramattha Dhammas est un guide pour le perfectionnement du Chemin de la compréhension profonde (de paññā) du Bouddha, couvrant tous les aspects de la vie humaine et des comportements humains, bons et mauvais. Cette étude explique qu’une

bonne compréhension est indispensable pour la culture psychique, le perfectionnement de la concentration de tranquillité ainsi que pour la progression dans la "lucidité" ou "intuition pénétrante".

– **The Perfections Leading to Enlightenment**. *Les perfections menant à l'Éveil* par Sujin Boriharnwanaket, traduit par Nina van Gorkom. Les Perfections est une étude des dix qualités bénéfiques : générosité inconditionnelle, moralité, renoncement, compréhension profonde (paññā), énergie, patience, sincérité, détermination, bonté du cœur et sérénité.

– **An introduction to the Buddhist scriptures**. *Une introduction aux écritures bouddhiques* dont le but est d'encourager le lecteur à étudier lui-même les textes. C'est de cette façon qu'il sera en mesure de vérifier que les enseignements du Bouddha sont des incitations à pratiquer ce qu'il dit, pour, particulièrement, progresser dans une compréhension juste de tous les phénomènes de la vie.

– **Understanding Realities Now: Nina's Travelogues.** *Comprendre les réalités à cet instant ; carnets de voyage de Nina.* Compilation d'articles traitant du développement de l'intuition pénétrante, la compréhension du moment présent dans la vie quotidienne. Le livre contient plus de 60 citations tirées d'écritures originelles et de commentaires.

– **Buddhism: Learning to understand life**. *Apprendre à comprendre la vie.* Le propos de ce livre est d'aider le lecteur à réaliser l'intuition pénétrante grâce à l'application du bouddhisme dans la vie quotidienne. Il ne s'agit pas de simple théorie, mais d'une application exactement maintenant, en ce moment. Le Buddha enseignait que tout phénomène psychique et tout phénomène physique qui apparaît naturellement dans notre quotidien peuvent constituer des

objets une attention lucide et d'une compréhension juste. Uniquement disponible en format Amazon Kindle.

– **Understanding Life Now**. *Comprendre la vie maintenant.* Auteurs : Sarah Procter Abbott et Nina van Gorkom. Débuter dans la voie du Bouddha c'est comprendre, peu à peu, la vie en ce moment. Les enseignements du Bouddha sont uniques en ceci qu'ils révèlent que chaque réalité conditionnée dans la vie est non seulement non-permanente et insatisfaisante, mais qu'elle est *anattā*, dépourvue de soi, de moi, d'existence ou d'essence propres. Ce livre est constitué de 276 notes prises à partir de discussions pendant la pandémie de Covid 19.